

ત ન દ રો સ્તી

અ ને

શહેર સુખાકારી.

તેના કેટલાક નીચેના.

ડાક્ટર દીનશાહ વામનજી માસ્તર.

સંમત એ આના.

મુંબઈ.

૧૯૨૮.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[સંગ્રહાતી કળાંગણિઃ વિનામ]

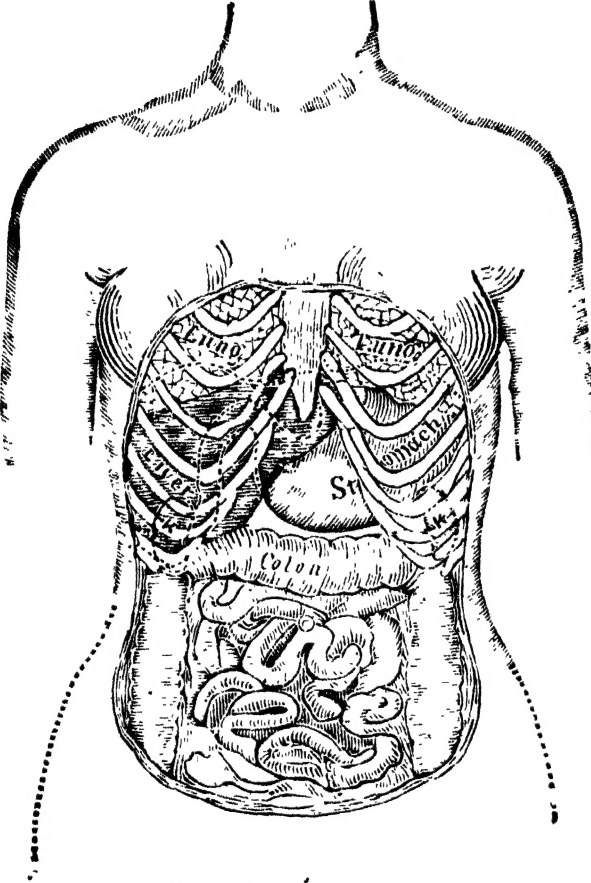
અનુક્રમણિકા ૧૪૪૪૮ નવમી

પુસ્તકના નામ લાંદુરસ્તી અને શહેર મુખાકારી

વિભાગ કે : ૫૭

તનદુરસ્તી અને શહેર સુખાકારી.

તેના કેટલાક નિયમો.



તનદુરસ્તી માટે વિદ્વાનોના મત—“એક તનદુરસ્તી હબાર મત” એ કહેવત આપણને સારી રીતે બાણીતી છે તેજ પ્રમાણે ૧૧૬ ઇંગ્રેજી કહેવતો પણ બાણવા જોગ છે.

“ Health is the greatest of all blessings ”

“ Without health, existence is as torpid and lifeless vegetation without the sun.”

“ Health is wealth.”

“ What people need is fewer doctors and more instruction on the art of preserving health.”

દુનિયાનું મોટામાં મોટું સુખ-તનદુરસ્તી—તનદુરસ્ત આ દુનિયામાં માણસ જાતનું મોટામાં મોટું સુખ છે, અને તે વગર એક કરોડપતી અથવા એક શેહેનશાહ, પોતાની છતી દે અથવા છતાં રાજપાટે એક મિસ્કિનમાં મિસ્કિન ફકીર જેવો કારણ તનદુરસ્તી વગર તે પોતાની દોલત અથવા રાજપાટનું સુભોગવી શકતો નથી. એક તનદુરસ્ત ફકીર પોતાના શરીરના બંને મોઢે વહેલે જો તે ચાહે તો પોતાની મહેનતથી, ધન દોલત એક કરી, આ દુનિયાનું સુખ મેળવી શકે, પણ એક રોગીષ્ટ પાદશા અથવા એક દોલતમંદ પણ દરદી માણસ, તેવું સુખ હાંસલ કરવા તદ્દન અશક્ત છે. તેટલાં માટે આ દુનિયામાં પૈસા મેળવવા આપણે જેટલી કાળજી અથવા ઉલટ રાખ્યે, તેના કરતાં દશ હજાર ગણી કાળજી આપણે આપણી તનદુરસ્તી જાળવવાને માટે રાખવ જોઈએ, અને તોપણ આપણે ઘણીવાર, આપણી આસપાસ તેથી ઉલટું જ જોઈએ છીએ. તનદુરસ્તી હશે તો પૈસા મળી શકશે. પણ વગર તનદુરસ્તીએ કાહરૂનનો ખજાનો પણ નકામો થઈ પડશે.

નામ તેનો નાશ—દુનિયામાં જે પણ ચીજ પેદા થાય છે તે ફના થયા વગર કદી પણ રહેતી નથી, પણ તે જલ્દી અથવા લાંબે વખતે ફના થાય, તેનો આધાર આપણી સૃષ્ટિના કેટલાક અસલ કાયદાઓ ઉપર રહે છે. કુદરતના આ કાયદાઓને માન આપ્યાથી, અથવા તો તેનો અનાદર કર્યાથી, આપણી જીંદગી લાંબી અથવા ટુંકી થઈ શકે છે. અજલનો દેવ આપણી ઉપર કોઈ પણ વખતે તરાપ માર્યા વગર તો કદી પણ રહેતો નથી, પણ તેને કેટલોક વખત આપણાથી દુર રાખવાને તે રહેમી કીરતારે આપણને કેટલાક નિયમો દેખાડ્યા છે, જેને માન આપ્યાથી, આપણે આદેવની ચુંગ લમાંથી, લાંબી જીંદગી સુધી છટકી જઈ શકીએ છીએ.

તનદુરસ્તીએ પહોંચવા માટે કાંઈ ખાસ આદર્શનાં માર્ગ નથી ! કેળવણીના પ્રસારને લીધે જો કે કેળવણીના માર્ગ તનદુરસ્તીના આ નિયમો હાલ વધારે સારી રીતે સમજે છે

પણુ આપણી વસ્તીના મોટા ભાગમાં, તેઓને લગતું ઘણું અજ્ઞાનપણું કુળુર આપણા દીકામાં આવે છે, અને તેથીજ આ બાબત હાથ વરવાને વાજબી ધારવામાં આવ્યું છે.

તનદુરસ્તી જાળવવાના મુખ્ય સાધનો—તનદુરસ્તીની જાળવણી માટે હવા, પાણી, ખોરાક, ઝાડાની સફાઈ, કપડાં અને નાના ઘરો, તેમજ મહેનત અને કસરત મુખ્ય ભાગ લે છે, અને આ સાધનોની સમજણ ઉપર આપણું ધ્યાન પહેલું દોડવું જાય છે. પણ આપણે શરૂઆતથીજ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે there is no royal road to health. જે તનદુરસ્તી સારી રીતે જાળવવી હોય તો તેના માટે મહેનત કરવી પડશે, કાળજી રાખવી પડશે, નિયમીત અને ઉઘોગી જીવન ગુજારવી પડશે, અને એશ-મારામ અને હલ બહારના મોજશોખથી દુર રહેવું જોઈશે.

સ્વચ્છ અને ખુલ્લી હવા—આપણી તનદુરસ્તીનો મુખ્ય પાયોજ સ્વચ્છ હવા ઉપર રચાયો છે, અને જન્મની ઘડીથી મરણની પગ સુધી હવા વગર આપણને મુલત ચાલતું નથી. ખોરાક અને પાણી વગર થોડા દિવસ ચાલી શકે પણ હવા વગર તો થોડી પળ-માંજ મરણ નીપજે. એક બાળક જન્મતી વેળા રડે છે તેનું કારણ એજ છે કે તે પોતાના ફેફસામાં હવા દાખલ કરવા માગે છે. તનદુરસ્તીની જાળવણી તેમજ આપણા લોહીની સ્વચ્છતા જાળવવા માટે બનતા સુધી દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાની જરૂર છે. જેઓને કઠંગી નોકરી ચાકરીને લીધે સવાર સાંજ ફરવા જવાને બનતુ નહી હોય તેઓ જે પોતાની નોકરીએ દરરોજ ચાલતા જવાનો તથા નોકરીએથી ઘર ચાલતા આવવાનો મહાવરો રાખશે તો તેથી પણ ઘણો ફાયદો થશે. જતાં આવતા મલી આસરે પ માઈલ ચલાય તો તે તનદુરસ્તી માટે શુભ નીશાની લેખાય. જેમ આપણે દરરોજ નાહીએ નહી તો આપણું આંગ વાસ મારી આવે તેમજ જે આપણે દરરોજ ખુલ્લી હવામાં નહી જઈએ તો આપણા લોહીનો બગાડો સાફ થાય નહી, અને આપણે મોડે વહેલે બીમાર પડ્યા વગર રહીએ નહી. સાંજને છેડે કલબોમાં વખત ગુજારવા કરતાં ખુલ્લી હવામાં થી ઘણો ફાયદો થશે. વીદ્યાર્થીઓને જે ફરવા જવાનો વખત

નહી મળતો હોય તો તેઓએ ખુલ્લી હવામાં જઈને લેસન કરવું. ઇંગ્લેન્ડે જ્યારે દરરોજ પોતાના ઘોડાને અને કુતરાને વટીક હવામાં મોકલવાનું જરૂરનું વિચારે છે, ત્યારે આપણા લોકો આપણા ખર્ચાને પણ ખુલ્લી હવામાં મોકલવાની કાળજી રાખતાં નથી. જેમ આપણે પાણીને ગાળીને સ્વચ્છ કરવાને શક્તિવાન છીએ, તેમ હવાને ગાળી શકતા નથી, અને તેથી આપણી આસપાસ જેવી હવા હોય તેવી આપણને દમમાં લેવાની ફરજ પડે છે, તેથી આપણા ઘરખાર તેમજ ઘરની આસપાસની જગ્યા અને ગલીઓ સાફ રાખવાની આપણી ફરજ છે, જેની ઉપર આપણા લોકો મુદ્દલ ધ્યાન આપતાં નથી. આપણા પારસીઓનો મોટો ભાગ કેળવાયલો હોવા છતાં આપણાં આંગણાં, મહોલ્લાઓ અને ગલીઓ ઘણી ગલીચ હોય છે અને તેથી આપણને ખર્ચીતજ શરમાવું પડે છે.

હવા વગર લોહી સ્વચ્છ ન થાય. હવાનો ફેરફાર—વરસમાં એકવાર પંદર વીસ દિવસ મુંબઈની ગલીચ હવામાંથી દુર થઈ હવાનો ફેરફાર કરવાનો ઘણો જરૂરનો છે. આના સંબંધમાં આપણા ગરીબ ઘાટીઓ અને લાલીઆઓ આપણાં કરતાં વધારે સુખી છે, કારણ સેહેજળી ખીમારી થતાં તેઓ પોતાને ગામ આલી જાય છે. પારસીઓની આ કમનસીબી છે કે તેઓ આવાં ગામડાંનાં ઘરો ધરાવતાં નથી.

“Blood cannot be vitalised without fresh air.”

હવા, પાણી અને જમીનનો ખગાડો, આપણા ધર્મ પ્રમાણે ગુનાહભરેલો છે, એટલે નુકશાનકારક છે, અને તેથી આપણી તનદુરસ્તીને માટે તેને સ્વચ્છ હાલતમાં રાખવાને આપણી ફરજ છે.

કુદરતના ટોનીક—આપણા લોકો પોતાની નબળાઈને દુર કરવાને તરેહવાર જાતના ટોનીકના ધીયારા જેમ ગમે તેમ ધીર્યા જાય છે, પણ સારો ખોરાક, સ્વચ્છ પાણી, સારી હવા, તડકું અને કસરત જેવાં ખીન્ન કાંઈ બી “ટોનીક” હસતી ધરાવતાં નથી.

સળેકમ સામે સાવચેતી—આપણા લોકોને જ્યારેબી સળેકમ થાય છે, ત્યારે તેઓ સરદીથી અથવા ઠંડી હવાથી તે થયેલો માને છે. પણ તે ઘણી વેળા સરદીને બદલે આપણી હોજરીના અથવા

પાચનશક્તિના બગાડાને લીધે પણ થાય છે, તે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. એવી વેળા એક હલકો જોલાબ લેવાથી અથવા એકાદ દીવસનો અપવાસ કર્યાથી તથા તડકામાં એકાદ કલાક ફરી આવ્યાથી તે નરમ પડે છે. વળી ગરમ પાણી પીધાથી અને ગરમ પાણીમાં એક ચમચો દળેલી રાઇ મેળવી ઘુટણ સુધીના પગ ઝાડ્યાથી અથવા ગરમ પાણીનો બાફ લીધાથી પણ ઘણોજ ફાયદો થાય છે. કેટલાકે હંબહારનાં ગરમ કપડાં પહેરીને સરકમના ભોગ થઇ પડે છે તેઓથી બહારની હવા સહન થઇ શક્તિ નથી અને ખુદ્દી હવામાં જઇ શકતા નથી. આવાં માણસોએ રક્તે રક્તે ગરમ કપડાં ઓછાં કરીને તડકાં વેળા ફરવા જઇને પછી સવાર સાંજ ખુદ્દી હવામાં જવાનો માહવરો પાડવો જોઇએ છે. એમ કીધાથી તેઓની સરકમની આદત ઓછી થશે અને તેઓ ખુદ્દી હવામાં ફરવાને શક્તિવાન થશે.

“ When the skin is affected by exposure and chill with closing of its pores, the excess of waste products is discharged through mucous membrane or through the lungs, and colds and Pneumonia appear.”

રૂતુના ફેરફાર પ્રમાણે કપડાંનો ફેરફાર થવો જોઇએ. બહાર જતી વેળા આપણા ઘણા લોકો ઠંડી, ગરમી અને વરસાદમાં ઘણું કરીને એકજ જાનનાં કપડાં પહેરે છે, પણ તેમ નહિ કરતાં રૂતુના ફેરફાર સાથે હલકાં અથવા ગરમ કપડાંનો ઉપયોગ થવો જોઇએ. ખુદ્દી હવામાં દરરોજ ખાંચો નાંખ્યા વગર નિયમીત રીતે ફરવા જવાનો માહવરો રાખ્યાથી તનદુરસ્તી સારી જાળવી શકાશે અને નાની અથવા ગંભીર બીમારીને દુરજ રાખી શકાશે. કેટલાક સાહેબો વખતની તંગાસનું બહાનું કરી ફરવા જતા નથી પણ એજ સાહેબો મહીનામાં બે ચાર દિવસ તાવથી અથવા બીજી બીમારીથી પટકાઇને પોતાનાં કામકાજનો અથવા ધંધા રોજગારનો ભોગ આપે છે, તે ધ્યાનમાં લેતા નથી. ખુદ્દી હવામાં ફરવા જવું સાફ તેમજ જરૂરનું છે, તે છતાં તેના સંબંધમાં જોઇતી સંભાળ ન લેવામાં આવે તો ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે. દાખલા તરીકે ઠંડીના દિવસમાં જ્યારે ઠાર પડતો હોય ત્યારે નખળાં અને ઘરડાં માણસોએ ઘણું સકાલેથી ફરવા જવું નુકશાનકારક છે. એવાં માણસોએ સુરજ

ઉચ્ચા પછી અને થોડું તડકું પડ્યા પછીજ બહાર નીકળવાનો નિયમ રાખવો જોઈએ છે. રાતની વખતે હવામાં જે સૂક્ષ્મીક જંતુઓ ફેલાય છે તે સુરજના તડકાંથી મરી જાય છે અથવા તો વીખેરાઈ જાય છે, અને તેથી તેઓ આપણા શ્વાસમાં જવાનો ઓછો સંભવ રહે છે. વળી નળાં અને ઘરડાં માણસોને ઘણી ઠંડીથી “ચીલ” થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. તેથી બનતાં સુધી જરા મોટેથી, પુરતાં ગરમ કપડાં પહેરીને અને કાનમાં ૩ રાખીને જવાથી ફાયદો થશે. જો ૩ નહીં રાખવામાં આવે તો કાનને શરદી લાગીને કોઈ વેળા તેઓ બહેરા થવાનો સંભવ રહેશે. આ બહેરાસ કોઈ વેળા ઘણો કંટાળા ભરેલો અને લાંબો વખત ચાલુ રહે છે, તેથી આ નજીવી તોપણ જરૂરની સંભાળ રાખવાની ઘણી જરૂર છે.

નાહીને તુરત ફરવા જવામાં નુકશાન છે—નાહીને તુરત બહાર જવું નહીં. નહીં તો શરદી લાગવાનો ઘણો સંભવ રહેશે.

મોટરમાં ફરવા જવું—ઠંડીના દિવસમાં મોટરમાં સવારના પહેરમાં અને રાત્રે ફરવા જતાં ઘણી સંભાળ રાખવી જોઈએ છે. પુરતાં ગરમ કપડાંની ગેરહાજરીમાં છાતીની “ચીલ” અથવા ઝાડાની ખીમારી થાય છે. વળી હમણા આપણી પારસી બાઈઓ (મહલાલ વગર) ઉઘાડા હાથો અને છાતીનો ઉપલો ભાગ ખુલ્લો રાખીને મોટરમાં ફરવા જાય છે તેથી જ્યારે પણ પવન ઘણો કુંકતો હોય ત્યારે પુરતા કપડાં (sufficiently warm but not excessive clothing) ની સંભાળ રાખવી જોઈએ છે નહીંતો ફરવાના લાભને બદલે ગેરલાભ થશે.

રોશની અને તડકું—તનદુરસ્તીને માટે જેમ સારી અને સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે, તેમજ રોશની અને તડકાંની પણ ઘણી જરૂર છે. રોશની અને તડકું આપણું લોહી સાફ રાખવાને ઘણું જરૂરનું છે, અને તેથી આપણા રહેવાના ઘરો પુરતાં ઉજાસવાળાં, અને જેની અંદર સુરજનું તડકું દાખલ થતું હોય એવાં જોઈએ. અંધારા અને ગીંચ વસવાટના ઘરોમાં તનદુરસ્તી કદીખી સારી રહેતી નથી. તેથી રહેવાના ઘરને માટે થોડું ઘણું વધારે

ભાડું ભરીને પણ ખીમારીનો જેમ અને તેમ અટકાવ કરવો જોઈએ છે. જે ઘરો ખુલ્લા લત્તાઓ ઉપર આવેલાં હોય છે, તેમજ ચારે બાજુએ ખુલ્લાં હોય છે, તેવાં ઘરોમાં ખીમારીનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું રહે છે. તડકાંનાં ગુણને માટે એક વિદ્વાન તખીબ નીચલા વિચારો જાહેર કરે છે:—

“Sunlight is a stimulant and tonic that has no superior. It is one of nature's greatest therapeutic agents, and she bestows it ungrudgingly, without money and without price.”

“The effect of sunshine is not merely to warm and raise the heat of the body, but its rays have chemical and electric functions.”

તડકાંથી સૂક્ષ્મીક જંતુઓનો નાશ થાય છે. તડકાંથી કેટલીક ખીમારીમાં (Sun bath) ઘણો ફાયદો થાય છે. ખાલીવાળા દરદીઓને દિવસનો મોટો ભાગ ખુલ્લી હવામાં અને અવારનવાર તડકાંમાં રાખ્યાથી તેઓ મોટા પ્રમાણમાં સાજા થાય છે.

સ્વચ્છ પાણી—સ્વચ્છ હવા પછી સ્વચ્છ પાણી ઉપર આપણી તનદુરસ્તીનો ઘણો આધાર રહે છે. આપણા લોકો કુવાના પાણી ઘણી ઉકમઈથી પીએ છે, પણ મુંબઈના લગભગ સઘળા કુવાઓ, આપણી ગટરોને લીધે બગડી ગયા છે અને તેથી કુવાના પાણીથી દુર રહેવામાં ઘણો ફાયદો છે. આપણા શહેરમાં વીહારના તળાવનું પાણી દાખલ કરવામાં આવ્યું તેની અગાઉ શહેરમાં આડા, કોલેરા નાઝ (Guinea-worm) વગેરે દરદો, કુવાના પાણીને લીધે ઘણાં ફેલાયલાં હતાં અને વીહારના પાણી પછીજ તેની અંદર ઘણો ઘટાડો થયો છે. કોઈખી પાણી પછી તે નળનું અથવા કુવાનું હોય તે ગાળીને ઉકાળ્યા વગર કદીખી પીવું નહીં. એકજ ટમ્બલરમાંથી તે સાફ કર્યા વગર એકથી વધુ માણસોએ પાણી પીવું જોખમ ભર્યું છે, તેમજ કેટલાક સાહેબો પોસ્ટની ટીકીટ તેમજ એનવેલપ્સ, પોતાની જાલ ઉપર ફેરવી વળગાવે છે એ ઘણું નુકસાનકારક છે. આવી રીતે ટીકીટો વળગાવ્યાથી કેટલાક દાખલામાં ગંભીર ખીમારી થઈ છે. તેના દાખલા તખીબી ચોપાનયમાં નોંધાયલા છે અને આ

દેવથી દુર રહેવામાં ઘણો ફાયદો છે. આપણા જરથોસ્તી ધર્મનાં સફાઈ સુધડતાના ફરમાનોની ખુલાઈને આવા દાખલાઓથી ઘણો ટેકો મળે છે.

જેઓ “ ફીલ્ટર ” વાપરતા હોય તેઓએ તે થોડે થોડે દહાડે સાફ રાખવાની કાળજી રાખવી. જાડી ફ્લેનલ અને જાડા સીટીનના કપડાંથી પાણી ગાળશો તો તે પણ ફાયદાકારક નીવડશે.

ખોરાક—હવા, પાણી, પછી તનદુરસ્તી જાળવવા માટે ખોરાક ઉપર પણ ઘણું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. કેમ ખાવું, ક્યારે ખાવું, કેટલું ખાવું, શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું, એ સઘળાંની ઉપર ખારીકીથી ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ખોરાક નિયમિત વખતેજ લેવામાં લાલ છે. જીવાન માણસો માટે નાસ્તો અને બપોર રાતનું મધ્યમ ખાનું પુરતું છે. નખલી પાચણ શક્તિવાલા અને ઘરડા માણસોએ નાસ્તો છોડી દેવો જોઈએ છે, અને નાસ્તાને બદલે ઘણીજ કુમલી ચાહેના એક કપ ઉપર અથવા થોડાં દુધ ઉપર સંતોષ પકડવો જોઈએ છે, ઘડપણમાં આપણને જીવાનીના જેટલા ખોરાકની જરૂર નથી. એ ધ્યાનમાં રાખવાની ઘણી જરૂર છે. રાત્રે જેમ અને તેમ હલકો ખોરાક લેવામાંજ ફાયદો છે.

વચગાલે કાંઈપણ ખાવું નહી કારણ તેથી ખોરાક બરાબર પચતો નથી. જમતી વેળા પાણી પીવામાં ગેરલાલ છે. જમ્યા પછી થોડો વખત રહીને પાણી પીવું ફાયદાકારક છે. જો જમતી વેળા પાણી પીવામાં આવે તો હોજરીમાંથી જે પ્રવાહી નીકળે છે તે નરમ થઈ જાય અને ખોરાક બરાબર પચે નહી. જમતી વખત શાંત અને ખુશાલ સ્વભાવ રાખવાની જરૂર છે. ઉશ્કેરાયલા સ્વભાવ સાથે અને મગજની ભારી ચીંતા સાથે જમ્યાથી અજીરણ થવાની ધાસ્તી રહે છે. જમ્યા અગાઉ કુસ્તી કરવાનો રીવાજ, અથવા આપણા ધર્મનું ફરમાન ઘણું ઉપયોગી છે, કારણ તેથી આપણને હાથ મોહકું ધોઈને સાફ કરવાની ફરજ પડે છે. ત્રીન કુડ, વાસી અને ઉઘાડો ખોરાક, જેમકે રસ્તામાં વેચાતાં દુધના પક, ખરીયાની જેલી, કુલરી, મલઈ વગેરે ખાવામાં ઘણો જોખમ સમાયેલો છે. ભૂખ નહીં હોય તો કદીખી ખાવું નહીં. બચપણ, જીવાની અને ઘડપણમાં ખોરાકનો

ફેરફાર કરવો સારો છે. ભૂખ નહીં હોય તોળી કેટલાકો જમવાનાં વખતે ખાવું જ નોંધ્યે એવા ખોટા વિચારથી, એકાદ દાડનું ગદાસ તાંસીનેથી ભૂખ ઉશ્કેરવાનું અને જમવાનું અવશ્ય ધારે છે, પણ તે નહીં ખાવામાં જ લાલ છે. ભૂખ ઉપરાંત ખાવામાં નુકશાન છે, તે છતાં જો કોઈ સ્વાદદાર વાંછી મળી તો દાખીને ખાવામાં કેટલાક સાહેબો મઝાહ માને છે.

ખોરાક—ખોરાક સાદો અને પુષ્ટિકારક લેવો અને તે ખરાખર ચાવીને ખાવો. ઝેડસ્તનને માટે કહેવામાં આવે છે કે તે દરએક ખુક ડર વખત ગણીને ચાવીને ખાતો હોતો. **થુલા સાથની આખા ઘઉંની** (wholewheat) રોટલી, ચાવલ, દાલ, કઠોળ, તાળું દુધ, ઘંઠા, માખણ, દહી, છાસ, પનીર, લીલી તરકારી, કુટ, નીમક, સુકો મેવો, પુરતો ખોરાક છે. સુપ આપણા લોકો ધારે છે એટલો શક્તિનો ખોરાક નથી.

એક કપ સુપનાં કરતાં એક કપ દુધમાં વધારે શક્તિ છે. સુપને બદલે દાળનું અથવા મગનું પાણી પણ ઉપયોગી છે અને તે હીંદુભાઈઓ ખીમારીમાંથી સાજા થયા પછી સુપને બદલે ઉપયોગમાં લે છે. દુધ ઉકાળ્યા વગર પીવું નહીં. કારણ દુધમાં સૂક્ષ્મીક જંતુઓને ઉછરવાની ઘણી સગવડ મળે છે, અને તેમાંથી ઘણી ખીમારી થાય છે. ખોરાક વધારે કરતાં ઓછો લેવામાં દાલ છે. ભૂખ કરતાં સેહેજ ઓછો ખોરાક લેવામાં ફાયદો છે. જેઓને દુધ નહીં જરતું હોય, તેઓને છાશ, દહી, અથવા બદામ, પસતાં, ચારોલીની કાંજી માફક આવે છે. કોઈ બચ્ચાંઓને દુધનો અભાવ હોય છે, તેઓને દુધમાં સેહેજ કોપ્રી, કોકો અથવા ચોકોલેટ નાંખી આપવામાં આવ્યું હોય તો તેઓ ખુશી સાથ પીએ છે. આપણા જેવા ગરમ દેશમાં અને એટલો ગોસનો ખોરાક ઓછો લઈને ભાજી તરકારી અને કુટનો ખોરાક વધારે ઉપયોગમાં લેવો નોંધ્યે છે. વળી કેટલીક જાતની ખીમારીમાં ગોસ નુકશાન કરે છે, અને તેવી વેળા ગોસનો ઉપયોગ તદ્દન છોડી દેવામાં ફાયદો છે.

ચાહ, કોફી, દાડ, તંબાકુ, ખીડી વિગેરેથી દુર રહેવું—ચાહ કોફીને બદલે ગરમ પાણી વધારે ફાયદાકારક છે.

સવારે અને રાતે સુતી વખતે ગરમ પાણી પીધાથી પીસાળ ઝાડો સાફ રહે છે. બચ્ચાંને નાનપણથીજ ચાહુ-કોફીની ટેવ પાડવી નહી. બચ્ચાંઓને જો શીશીથી દુધ પાવામાં આવતું હોય તો તે સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. દુધ પાયા પછી તે શીશી ગરમ પાણીથી સારી રીતે સાફ કર્યા પછી, તેની અંદર ગરમ પાણી ભરી રાખવું, કે જેથી તેની અંદર દુધની છારી બાઝી જાય નહી. આ છારીથી બચ્ચાંઓને ઝાડા તેમજ ઉલટી થાય છે, અને તેમાંથી ઘણા માઠાં પરીણામો નીપજે છે. વળી શીશીની બોતલો પણ ઘણી સારી રીતે સાફ રાખીને પાણીમાં બોળી રાખવી, કે જેથી તેની અંદર પણ દુધની છારી બાઝે નહિ. કેટલાંક માળાપો બચ્ચાંઓને નહુવાડતી વખતે, બચ્ચાંના કાનમાં અને નાકમાં તેલ નાખે છે. આની કાંઈથી જરૂર નથી. કારણ કેાઈ વેળા, તેલ ખરાબ થવાથી બચ્ચાંના કાન પાકી આવે છે.

અપવાસ—અઠવાડયામાં એકવાર* અપવાસ કર્યાથી ઘણો લાભ થાય છે. એથી હોજરીને આસાએશ મળે છે. આંતરડાનો કચરો સહેલાઈથી દુર થાય છે અને કેટલાંક દરદો વટીક સાબન થાય છે. અપવાસ કરતી વેળા દર બે કલાકે ગરમ પાણી પીવાથી આંગળી ગરમી જળવાય છે, અને પીસાળ વાટે લોહી સાફ થાય છે.

ઝાડાની સફાઈ—તનદુસ્તીની જાળવણી માટે ઝાડાની સફાઈ રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે. ઝાડાની કબજીયાતથી, આપણા ખોરાકમાંથી નીકળેલો કચરો આંતરડામાં રહી જાય છે, અને તેમાંથી લોહીનો બગાડો થતાં અનેક દુઃખદરદો પેદા થાય છે.

“Generally speaking, ‘there is only ONE CAUSE FOR DISEASE and that is the retention of waste-matters in the system.’ ‘As a matter of fact there is only one disease, although its manifestations are various.’”

ઝાડાની સફાઈને માટે વારંવાર જોલાબ લેવો નુકશાનકારક છે. પુરતી કસરત અને નિયમિત વખતે ઝાડો જવાથી ઝાડો સાફ રહે છે. થુલાં સાથની ઘઉંની રોટલી, અને સવાર સાંજ ગરમ પાણી પીવાથી પણ ઝાડો સાફ રહે છે. વળી ભાજપાલાના અને કઠોળના ખોરાકથી ઝાડો સાફ રહે છે. જેઓને ઝાડાની કબજીયાત હોય,

* (અને મુખ્ય કરીને મોટી ઉમરે.)

તેઓ જે સવારના પહોરમાં ગરમ પાણી પી, જ્યને એકાદ જે માઈલ ઝડપથી ચાલી અથવા દોડી આવે તો ઝાડાનો ખુલાસો રહેશે. ઝાડાની કબજીયાત જણાતાં એકાદ દિવસના અપવાસથી પણ ખુલાસો થશે.

બીમારીનો મુળ પાચો—“Illness results, when balance no longer exists between nutrition and elimination, with the consequence that the blood-current is vitiated at its source, the resistive power lowered, and germ-soil produced.”

દરદોનો મુળ પાચો કબજીયાતથી અથવા શરીરનો કચરો બહાર નહીં પડવાથી રચાય છે. એથી આપણા લોહીનો બગાડો થાય છે, જે બગડેલું લોહી આપણા શરીરના દરેક ભાગમાં ફરીને જુદાં જુદાં દરદોને જન્મ આપે છે. આપણું શરીર ફક્ત એકજ દરદ અથવા બીમારીને (Unity of Disease) આધીન થાય છે અને તે લોહીનો બગાડો છે, અને આપણે જે બીજાં દરદો જોઈએ છીએ, જેમકે તાવ, ખાંસી, મરડો, ઝાડા, ઉલટી, ચામડીના દરદો, લીવરનું સુઝી આવવું વિગેરે, તેઓ તો ફક્ત એકજ બીમારી અથવા બગાડથી (લોહીના બગાડથી) જુદાં જુદાં સ્વરૂપોમાં આપણને જણાય છે. જે લોહીનો બગાડો થાય નહીં તો આ સઘળાં દરદો પણ હુસ્તી ધરાવે નહીં.

સૂક્ષ્મીક જંતુઓ—કોઈપણ કોહતી ચીજની અંદર જંતુઓ (microbes) પાતાનો ઉધરભાવ સેહલઈથી કરે છે, અને તેથી ઝાડાની કબજીયાત થાય, અને આંતરડાંનો કચરો બહાર નહીં પડે ત્યારે આ જંતુઓને જોઈતો ખોરાક મળી જવાથી તેઓ આપણા આંતરડાંમાં કરોડોની સંખ્યામાં ઉભઈ જાય છે, અને તેમાંથી તરેહવાર બીમારીઓને જન્મ મળે છે.

“Microbes breed in fermentation, consequently every particle of undigested food remaining in the stomach and intestines becomes an ideal nursery for their propagation.”

આ ઉપરથી જણાશે કે દરરોજ નિયમિત વખતે ઝાડાની સફાઈ રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે, અને જેઓ દરરોજ એક ચોક્કસ

વખતે (સવારે બીછાતું છોડીને) ઝાડે જવાની ટેવ રાખે છે, તેઓને ઝાડાની સફાઈ રહે છે.

“Let us keep internally clean, especially if we want to stay young and stay a long time.” ઝાડાની કબજીયાત-થીજ હરસ, મસા, મરડો, ભીતરની બીમારી, તાવ વગેરે થાય છે.

“Regularity in solicitation of bowels will invariably produce regularity in movement.” ઝાડે જઈ આવ્યા પછી ધાયલો ભાગ દર વખતે નુછીને સુકકો કરવાની ઘણી જરૂર છે, કારણ એ ભાગમાં ભીનાશ અથવા પસરાત રહ્યાથી કોઈવાર એટલી તો સખત કીડ થાય છે, કે તે સાજી કરતાં ઘણો લાંબો વખત લાગે છે.

ચીકણો ઝાડો પાચનશક્તિની ખામી દેખાડે છે અને તે જણાતાંજ અપવાસ કરવો. ચીકણો ઝાડો ચાહુ રાખ્યાથી ગંભીર બીમારીને જનમ મળશે. જ્યારે ઝાડો ચીકણો હોય છે ત્યારે, પીશાબ લાલ અથવા પીળી થાય છે, અને તેવી વેળાએ પુરતું ગરમ પાણી અથવા સોજો સ્વચ્છ (ડયુકનો) સોડા વોટર પીવાથી ફાયદો થશે. અને ચીકણો ઝાડો બંધ થાય, પીશાબ ખુદલી થાય તથા તનદરોસ્ત ભુખ લાગે પછીજ અપવાસ તોડવો અને દુધ વગરની થોડી પતલી કાંજીથી શરૂ કરી ખોરાક જેરવવાની શક્તિ પાછી આવતી જાય તેમ તેમ ઘણી સંભાળથી ખોરાકના જથ્થામાં ધીમે વધારો કરી રફતે રફતે હમેશનો ખોરાક લેવો.

કબજીયાતમાંથી ઘણાં દરદો અને બીમારીઓ પેદા થાય છે, તેથી આ બાબદ ઉપર ઘણું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. જેઓથી ગરમ પાણી પી નહી શકાતું હોય તેઓએ ગરમ કુમલી તદ્દન પાણી જેવી ચાહુ પીવી, અથવા નળનું પાણી પીવું. પાણીમાં સેહેજ મીઠું નાખ્યાથી ફાયદો થાય છે. પાણી કુકું નહી પણ ગરમ પીવું. કુકાં પાણીથી કોઈ વાર ઉલટી થાય છે, ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ નાખીને પીધાથી પીશાબ સાફ થાય છે.

“Hot water is a ‘natural scavenger.’ As a therapeutic agent, it is almost without a peer.

સેલડ, મુળાના પાતરાં, લાજી વિગેરેથી ઝાડાની કબજીયાતમાં ઘટાડો થાય છે.

શરીરની સફાઈ—શરીરની સફાઈ ઉપર દરરોજ ધ્યાન આપવાની ઘણી જરૂર છે. શરીરનો ખગાડો (waste) જેમ ઝાડા અને પીશાબ મારફતે દુર થાય છે તેમજ ચામડી મારફતે થાય છે. દરરોજ ખનતાં સુધી ઠંડાં પાણીથી (ટુંક વખતમાં) નાહીને શરીર સાફ રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. ચામડીના ફરદો અટકાવવાનો એ મુખ્ય ઉપાય છે. ઠંડાં પાણીએ નાહવાથી શરીરને “ટોન” મળે છે, અને વારંવાર સરદી અથવા સળેખમ થતો નથી. ઠંડીના દિવસોમાં ઠંડાં પાણીથી નાહ્યા અગાઉ કસરત કરીને આંગ ગરમ કરવું સાઈ છે. અથવાતો આપણી ચામડીને ટુવાલથી ઘસીને ગરમ કર્યાથી પાણીની ઠંડક આંગને ઓછી લાગશે. Never take a cold bath when exhausted or chilly. નખળાં અને ઘરડાં માણસોએ ઠંડાંને બદલે કુંકાં પાણીએ નાહવું સાઈ છે. નાહતી વખતે જાંગના કાત્રા અને હાથની બગલો, સાબુ ચોળીને સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. કારણ આ ભાગો પસીનાથી પસળતા રહે છે, અને બરાબર સંભાળ નહીં રાખવામાં આવે તો ક્રીડ થવાનો ઘણો સંભવ રહે છે. જેઓ તરી જાણતા હોય તેઓ દરિયામાં નાહવાથી આંગની સફાઈ સાથે કસરતનો લાભ મેળવી શકશે. હાજતે જઈ આવ્યા પછી અને બહારથી આવ્યા પછી શરીરના ઉઘાડા ભાગો સાફ કરવાનું આપણું જરથોસ્તી કસતી પાઠીઆખનું ફરમાન ઘણુંજ ઉપયોગી છે, અને તે વેળા દર વખતે કોગળા કરી મહોડું સાફ રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

સાબુ—નાહતી વેળાએ હલકી જાતના સાબુ વાપરવાથી નુકસાન થાય છે. તેથી સ્વદેશી ગોદરેજનો સાબુ વાપરવાથી ચામડી સુવાળી અને સાફ રહેશે. ઘણા સુગંધી સાબુઓ તેની બનાવટમાં સારા હોતા નથી. ખરાબ જાતનું તેલ અથવા ચરબી વાપરી, તેનો ખરાબ વાસ દાખી દેવા તેની અંદર સેંટનો ઘણો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એક સાબુ પમરતો હોય તેથી તે સારોજ હોવો જોઈએ એવું અનુમાન કરવું જોઈતું નથી. ઘરડાં માણસોની ચામડી મોટી

ઉમર થતાં સુકી થતી જાય છે, તેથી તેઓએ તેલ ચોળ્યા પછી એકાદ કલાક રહીને નાહવું સાડું છે અને નાહતી વેળા બને એટલા ઓછા સાબુનો ઉપયોગ કરવો.

દીલ નુછતી વખતે શરીરના દરેક ભાગો ચોળીને નુછવાથી ચામડીના છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે અને તેથી પસીનો પડવાથી લોહીની સ્વચ્છતા જળવાય છે. તેમજ ચામડીની કરચલી અને નેસોનું મોટી ઉમરે કુલવું અટકાવી શકાય છે. દીલનુછનું દરરોજ ધોઇને વાપરવાની ઘણી જરૂર છે. નાહ્યા પછી મેલું દીલનુછનું વાપરવાથી આપણું દીલ પાછું ખરાબ થાય છે. પગ નુછતી વેળા આંગળાંના વીરૂહા ખરાબર રીતે નુછીને સુકકા કરવા જોઇએ છે. જો તે ભીનાં રહેશે તો તે વાસ મારશે અને કેટલી વેળા આવા ભીનાસથી વીરૂહામાં ચીરા પડે છે અને તે રૂઝાતાં કેટલીક વેળા લાંબો વખત વહી જાય છે. ચામડી સાફ રાખવાની અગત્યતા નીચલા ઇંગ્રેજી ફકરા ઉપરથી વધારે સમજી શકાશે.

“The skin has over two million sweat tubes, aggregating several miles in length, through which it throws off, from ten to fifteen thousand grains of dead matter daily.”

ઉપલા ફકરા ઉપરથી સમજ પડશે કે દરરોજ આપણા શરીરમાંથી ચામડી મારફતે કેટલો બગાડ (પરસેવા રૂપે) નીકળી જાય છે અને તેથી ચામડી સાફ રાખવાની કેટલી જરૂર છે.

મોંઢાની સફાઈ—તનદુરસ્તીની તેમજ દાંતની જાળવણી માટે દરરોજ દાંતણુ કરી અને અવારનવાર કોગળા કરી મોંઢાની સફાઈ જાળવવાની ઘણીજ જરૂર છે. સવારના તેમજ જમ્યા પછી બપોરના અને રાતના પ્રશથી દાંતણુ કરી મોંઢાની સફાઈ જાળવવાથી ઘણી બીમારીઓનો અટકાવ કરી શકાશે, તેમજ ખુદાપામાં દાંતો જાળવી શકાશે. દાંતણુ કર્યા વગર કાંઈબી ખાવું અથવા પીવું નહી. કેટલાક સાહેબો બીછાણાંમાંથી ઉઠતાંવાર ચાહે પીએ છે, જેથી મોંઢાંમાંની ખરાબ લાખ પેટમાં જઈ ઘણું નુકસાન કરે છે. મોઢું નહી સાફ રાખવાથી દાંતમાં પડ થાય છે જેને “પાયોરીયા” કહે છે. આથી ઘણાં દરદોને જન્મ મળે છે અને તનદુરસ્તીને ઘણું નુકસાન થાય

છે. આ કારણને લીધે પેટનો દુખારો, અને પુગારો થવા ઉપરાંત પાચન-શક્તિ બગડી જાય છે અને રક્તે રક્તે સંધીવા અને એવાં બીજાં દરદો ઘણાં કંટાળા ભરેલાં થઈ પડે છે. આ ઉપરથી જાણશે કે બની શકે એટલીવાર દરરોજ કોગળા કરીને મોઢું અતી ઘણું સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. એક વાસ મારતું મોઢું બીજાં માણસોને પણ ઘણું કંટાળા ભરેલું લાગે છે. જેઓ બુઢાપામાં પોતાના દાંત જળવવા માગતા હોય તેઓએ આ બાબદ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. દાંતણ કરતી વેળા દાંતના પારાને આંગળાંથી માફકસર રીતે ચોળ્યાથી દાંતને મજબુતી મળે છે. જ્યારે મોઢામાં જડી લખ થાય અને મોઢું ચીકણું થાય અને જીભ ઉપર થરો માલમ પડે ત્યારે જાણવું કે પેટની કબજિયાત અથવા હોજરીનો બગાડો થયો છે એવી વેળા એક બે દીવસનો અપવાસ કર્યાથી અને પુરતું ગરમ પાણી અવર નવર પીધાથી (અથવા તો એકાદ હલકો જોલાળ લેવાથી) ફાયદો થશે. અને મોઢું જીભ તદ્દન સાફ થાય અને બુખ લાગે પછીજ થોડી કાંજીથી શરૂ કરી, દુધ, કુટ ઉપર રહી રક્તે રક્તે હામેશના ખોરાક ઉપર આવવું.

દાંતનાં મંજન—દાંતની અને મોઢાંની સફાઈ માટે બજારમાં તરેહવાર જાતનાં મંજનો ઉભઈ જાય છે, જેમાં કેટલાક ઉપયોગી તેમજ બીજાં નુકસાનકારક છે. જે ઉપયોગી છે તે મોઢાં છે, અને તેથી “પ્રેસીપીટેટેડ ચાક” થી બનાવેલું મંજન સસતું તેમજ ઉપયોગી નીવડશે.

રાતના સુવા જતી વખતે દાંતણ તેમજ કોગળા કરવાથી મોઢાનો વાસ ઘણો ઓછો થશે.

કપડાંની સફાઈ—કપડાં ઢીલા ને સાદા પણ સફાઈદાર પહેરવાની ઘણી જરૂર છે. ગરીબ માણસો પોતાને હાથે ધોઈને પણ સાફ કપડાં પહેરે તો ઘણાં આમડીનાં દરદો દુર રાખી શકશે, તેમજ પોતાની તનદુરસ્તીમાં ઘણો ફાયદો કરશે. પહેરવાનાંજ નહી પણ અંગ નુછવાના ટુવાલ, દીલનુછણા, તેમજ આદર, ગલેફ વગેરેની સફાઈ ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ. ગોઢડાં તેમજ ઓઢવાનાં ખોરીયાં અને બંદુસો અવારનવાર તડકે નાખવાની ઘણી જરૂર છે. રૂતુના ફેરફાર પ્રમાણે કપડાંનો ફેરફાર થવો જોઈએ. આપણા ધર્મની સફેદ કપડાં

તરફની પસંદગી ઘણી ઉપયોગી છે. સફેદ કપડાં મેલાં થાય અથવા તેઓની ઉપર કાંઈ ડાઘદુધ પડે તો તે જલદીથી માલમ પડી આવે. આજ કારણને લીધે હમણા હોસપીટલોમાં ડાક્ટરો અને નરસો સફેદ કપડાંનો ઉપયોગ કરે છે. દિવસના પસીનાના ભીંજાયેલાં કપડાં બદલ્યા વગર રાત્રે સુવું નહીં. આથી ચામડીના દરદોનો અટકાવ થશે.

રહેવાનાં ઘરની અને ઘરની આસપાસની સફાઈ—ઘર ખુલ્લું અને હવા ઉભસવાળું જોઈએ. ઘર ડુંગરની તળેટીએ અથવા ભીનાસવાળી જગા ઉપર અથવા કચરાથી પુરેલી જમીન ઉપર બાંધવું નુકસાનકારક છે. એવી જગામાં રહેનારાઓ ઝાડાની અથવા સંધીવાની બીમારીથી હેરાન થાય છે. ભોંયતળીએ ગાયો અથવા બીજાં જનાવરો રાખવાથી નુકસાન થાય છે. તે છતાં ઘણા હીંદુ ભાઈઓના ઘરમાં ગાયો પુંજ માટે રાખવામાં આવે છે, તેની ઉપર હીંદુ ભાઈઓએ વિચાર કરવો જોઈએ છે.

ઘરની સફાઈ—આપણી તનદુરસ્તીની જાળવણીને માટે ઘરની તેમજ આપણા આંગણાંની અને ઘરની આબુખાબુની સફાઈ જાળવવાની ઘણી જરૂર છે.

આપણા લોકો પોતાનાં ઘરો સાફ રાખવાની જરૂર સમજે છે, પણ પોતાના ઘરની આસપાસની જગામાં કચરો નાખવો અથવા ગલીએ પાણી અને બીજી ગલીએ નાખવામાં કાંઈ નુકસાન નહીં હોય એવી રીતે વર્તે છે અને તે ખરચીતજ ધણું નુકસાનકારક છે. આપણાં ઘરોમાં જે હવા દાખલ થાય છે તે મોહુલમાંથી અને આબુખાબુની ગલીઓમાંથી દાખલ થાય છે અને આપણી આવી કઠંગી ચાલને લીધે બાહેરની હવા સ્વચ્છ નહીં પણ અસ્વચ્છ આપણા ઘરોમાં દાખલ થાય છે. સ્વચ્છ હવાની ઉપર તો આપણી તનદુરસ્તીનો મુળ પાયો રચાય છે અને જ્યારે તે આવી રીતે જાણીજોઈને બગાડવામાં આવે તો તેનાં માઠાં પરીણામો આપણને સહેવવાં પડે છે. આવી ગલીઓમાંથી હજારો અને લાખો નુકસાનકારક જંતુઓ પેદા થાય છે અને તે આપણા દમમાં જઈને તરેહવાર દરદોને જન્મ આપે છે. ઘરની અંદર, ચાલમાં અથવા દાહર ઉપર થુકવાની ટેવ ઘણીજ નજીસ તેમજ નુકસાનકારક છે. જરથોશ્તી ધર્મનાં ફરમાન પ્રમાણે

ગલીય, ભીનાસવાળી જમીન આપણને કદુવા દે છે એટલે નુકસાન કરે છે. જરથોસ્તી ધર્મ પુસ્તકોમાં જણાવેલો “દરૂંજે નસુસ” એ કાંઇજ નહીં પણ સૂક્ષ્મીક જંતુઓ છે, જે આપણી તનદુરસ્તીમાં ઘણો ખગાડો કરે છે.

Responsibility with regard to air—“There can be no doubt that our moral responsibility with regard to the air we breathe is very great. Our first duty is not to foul the air more than we can help, to keep all about us, clean and pure and not to allow heaps of evil-smelling refuse to collect about our dwellings.”

ઘરોની ગટર—ઘરોની ગટર, મોરી, સંડાસની સફાઈ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. મોરીનો નળ સાફ રાખવો, પાણીનો નળ દરરોજ થોડોવાર ખુલ્લો રાખવો, જેથી મોરીનો નળ ધોવાઈને સાફ થાય. બનતાં સુધી સુવાના ઓરડામાં મોરી નહીં રાખવી અને મોરીની પાળ ઉપર પીવાનાં પાણીનું માટલું નહીં મુકવું, કારણ મોરીની ખરાબ હવા પાણીમાં જઈ તેનો ખગાડો કરશે.

પુરતી ઉંઘ—તનદુરસ્તી માટે જેમ મહેનતની તેમજ આસાએશ અને પુરતી ઉંઘની પણ જરૂર છે. દિવસની મહેનતથી આપણાં શરીરમાં જે ઘસારો થયો હોય તે રાતના ઉંઘમાં પાછો પુરાય છે અને તેથી તનદુરસ્તી માટે સારી ઉંઘની ઘણી જરૂર છે. ઉંઘ વેચીને જેઓ રાતનો મોટો ભાગ મોજશોખમાં ગુબારે છે તેઓ પાછળથી પસ્તાયા વગર રહેતા નથી. **સુવાના ઓરડાના બારી બારણાં તેમજ વેનટીલેટરસ** ખુલ્લાં રાખવાં, પણ શરીર ઉપર કુકતો પવન નહીં લાગે તેની સંભાળ લેવી. જો પલંગ બારી આગળ હોય તો માથાં આગળ એક પડદો કરવો. કેટલાકોને રાતના સુતી વેળા પોતાનું મહોડું માથું બંદુસથી ઢાંકીને સુવાની ટેવ હોય છે. આ ટેવ ઘણી ખરાબ તેમજ નુકસાનકારક છે. કારણ આપણાં દમ-માંથી બહાર પડેલી ખરાબ હવા આપણા દમમાં પાછી ચાલુ જ્યા કરે છે અને તેથી તે તનદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે.

વહેલા સુવું અને વહેલા ઉઠવું ફાયદાકારક છે—તનદુરસ્ત માણસ માટે રાતના દસથી સહવારના પાંચ વાગા સુધીની

ઉંઘ પુરતી છે, પણ બચ્ચાંઓ અને ઘરડાં અને નબળાં માણસો માટે વધારે ઉંઘની જરૂર છે. ઘરડાં અને નબળાં માણસો તેમજ બચ્ચાંઓ માટે બપોરના એકાદ કલાકની ઉંઘ ફાયદાકારક છે. ઠંડીના દિવસોમાં બચ્ચાંઓને, ઘરડાં અને નબળાં માણસોને પુરતાં ઓઢ-ણાથી હુંફાલા રાખવાની ઘણી જરૂર છે.

સવારે વહેલા ઉઠ્યાથી ફરવા જવાનો વખત મળે છે, એટલુંજ નહીં પણ કામકાજને માટે પણ વધારે વખત મળે છે. ઉઠ્યા પછી ફ્રેકટના વામાટામા કરવા નહીં, પણ ફરવા જવું અથવા ઝટપટ નાહી ધોઈ, ખુદાતાલાની એક ટુંકી પણ બંદગી કરીને પોતાના રોજના કામ માટે ઉલટ સાથે વળગી જવું. દરરોજની બંદગીથી ખુદાતાલા ઉપરનો આપણો વિશ્વાસ વધતો જાય છે અને આપણામાં હીંમતનો અને ખીજ સારા ગુણોનો વધારો થાય છે. ખીછાણે જતી વેળા અને ખીછાણું છોડતી વેળા ખુદાતાલાની યાદ જરૂરની છે.

કસરત—કસરત એટલે શું? શરીરના દરેક ભાગ અને સાંધાઓની હીલચાલ એ કસરત છે અને તેથી કસરત એવી રીતે લેવી કે જેથી શરીરના સઘળા ભાગો હીલચાલમાં આવે.

જુદી જુદી જાતની કસરતો—ચાલવું, દોડવું, કુદવું, ફીકેટ, સ્કીપીંગ, તરવાનું, ઘોડેસ્વારી, હલ્લેસાં મારવાં, કસરતશાળાની જુદી જુદી કસરતો, વિગેરે આપણી તનદુરસ્તી તેમજ શરીરની ખીલવણી માટે ઘણી ઉપયોગી છે. કસરતથી હાર્ટને મજબુતી મળે છે અને ફેફસામાં વધારે હવા દાખલ થાય છે. આ કસરતનો ઉપયોગ ઘણી સંભાળથી કરવો જોઈએ. જે કસરતો એક મજબુત બાંધાના માણસને માફક આવે તેજ કસરત નબળાં અને ઘરડાં માણસને માફક નહીં આવે એ દેખીતું છે. અંગબળની મુશકેલ કસરતની શરૂઆત કર્યા અગાઉ આપણું શરીર એકાદ ડાકટર પાસે તપાસ કરાવ્યા પછીજ તેમની સલાહ પ્રમાણે કસરતની શરૂઆત કરવી. કસરતની શરૂઆત રફતે રફતે અને સંભાળથી કરવી. શરીરને એકદમ મજબુત કરવાના ખોટા ખ્યાલથી હુદબહારની કસરત કર્યાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. હુદબહારની અને આપણી કાયનાત ઉપરાંતની કસરત કર્યાથી આપણું હીલ (heart) અને ફેફસાંને

નુકસાન થાય છે એ જાણવું ઘણું અગત્યનું છે. ભારી વજનો ઉંચકવાનો અને તેની અંદર વધારો કરવાની ઉલટ આંકેશમાં રાખી, ઘણીજ સંભાળથી આગળ વધવું જોઈએ છે.

કસરત મરદ તેમજ ઓરતને માટે પણ ઘણી જરૂરની છે. પણ ઓરતોએ માસીક બીમારી વખતે સખત કસરતથી દુર રહેવાની જરૂર છે. તે વખતેથી તેઓ ખુરસીમાં બેસીને લાકડીની કસરત કરી, આંગળી બુદ્ધી બુદ્ધી હીલચાલ કરશે તો અડચણ જેવું કંઈ નથી. ઓરતોએ મરદોના જેવી સખત કસરતોથી તેમજ સ્ત્રીની મર્યાદાને ધોકો પુગે તેવી કસરતથી દુર રહેવાની જરૂર છે. ઓરતો સખત કસરતો કરવા જશે તો, પસ્તાવો કરવો પડશે.

કસરતના ફાયદા—કસરત કરવાથી ઉંડો દમ લેવાય છે અને તેથી ફેફસાંમાં વધારે હવા દાખલ થવાથી આપણું લોહી વધારે સાફ થાય છે. વળી આપણા “હાર્ટનું” એક્શન” એટલે સંકેત્રાવું વધારે જોસથી ચાલવાથી આપણા શરીરમાં લોહીના ફરવાને વધારે જોશ મળે છે અને તેથી લોહીની દરેક બીણામાં ઝીણી નેસમાં લોહી ફરી વળે છે. આવી રીતના જોસભરેલાં લોહીનાં ફરવાથી શરીરના સઘળા ભાગોને પુષ્ટી મળે છે, તેમજ આપણા શરીરમાંનો બગાડો ઉપાડી લઈને તે આગળ વધતું જાય છે. વળી લોહીના જોસબંધ ફરવાથી તે ચામડીમાં ફરી વળે છે અને તેથી પરસેવો પડે છે, જેથી લોહીમાંથી ચોક્કસ વિકાર દુર થાય છે. જેમ ભોંયતળીએ નળમાં પાણીનો જોસ હોતો નથી તો પાણી ચોથે માળે ચઢી શકતું નથી, તેમજ જો આપણા દીલનો પંપ (heart) બરાબર રીતે કામ નહીં કરે તો આપણા શરીરના સઘળા ભાગોને પુરતું લોહી મળી શકે નહીં અને તેવા ભાગો આસ્તે આસ્તે નબળા પડતા જાય. આવી રીતે આપણા હાર્ટને કસરત નહીં મળે તો આપણાં શરીરના દુરના ભાગોની બારીક નેસો સંકેત્રાઈ જઈ બંધ થઈ જાય છે અને તેથી શરીરના દુરના ભાગો જેમ કે આંગળાં, માથાનું તાલક, નખ અને બાલને પુરતો ખોરાક નહીં મળવાથી તે આસ્તે આસ્તે નબળાં પડી, કઠણ થઈ જાય છે. આપણા નખો નરમને બદલે સખત થઈ જાય છે, બાલ પણ નબળા પડી ખરી જાય છે, અને માથા ઉપર તાલક પડી જાય છે.

કસરતને દરિયામાં આવતી ભરતી અને ઓટ સાથે સરખાવવાથી કસરતના ફાયદા આપણને વધારે સમજ પડશે. આપણે ઘણી વેળાએ જોયું છે કે જ્યારે દરિયામાં મોટી ભરતી આવે છે ત્યારે કિનારા ઉપર સેહેજ પણ કચરો રહેતો નથી, પણ તે સાફ અને સુમારો થાય છે. પણ જ્યારે ઓટ હોય છે ત્યારે કિનારા ઉપર કચરો પડી રહે છે અને આપણને ત્યાં ફરવા ગમતું નથી. આજ પ્રમાણે કસરતથી આપણા શરીરમાં લોહીની ભરતી થાય છે અને દરેક ભાગમાંથી શરીરનો કચરો અથવા બગાડો દુર થાય છે. વળી પરસેવો પડ્યાથી આપણને જણાય છે કે આપણા કિનારા ઉપર, એટલે આમડીમાં, લોહીનો ફેલાવો થયો છે અને તેથી લોહીનો વીકાર પણ દુર થાય છે. દરરોજ સવાર સાંજ ફરવા જનારો અથવા કસરત કરનારો માણસ પોતાના શરીરમાં આવી ભરતી લાવી શકે છે. પણ એક આળસુ માણસ લોહીની ઓટમાંજ સબડ્યા કરે છે.

Deep breathing—ઉંડો દમ લેવાની કસરત ઘણી જરૂરી તેમજ ઉપયોગી છે. ઉંડો દમ લેવાથી, આપણાં ફેફસાં તણાઈને મોટાં થાય છે, અને તેઓની અંદર વધારે હવા દાખલ થાય છે. વધારે હવા દાખલ થવાથી, આપણું લોહી પણ વધારે પ્રમાણમાં સાફ થાય છે, અને તેથી તનદુરસ્તીનો ઘણો સુધારો થાય છે. ઉંડો દમ લેવાની કસરત જો દરરોજ સવાર સાંજ ફક્ત પાંચજ મિનીટ લેવામાં આવે તો, તે બીજી કસરતોની માફક તનદુરસ્તીને ઘણો લાભ કરશે. પણ તે ધીમે ધીમે શરૂ કરીને, રફતે રફતે તેમાં વધારો કરવાની સંભાળ રાખવી. એકદમ તેનો ફાયદો મેળવવાની ઉલટમાં અતેડું કરવાથી નુકસાન થશે. શરૂઆતમાં ફક્ત પાંચ-દસ ઉંડા દમ લેવાનું શરૂ કરવું, અને રફતે રફતે તેમાં વધારો કરવો. લોહીના સુધારા માટે આ કસરત ઘણી ઉપયોગી છે, પણ તે બનતાં સુધી દરિયા કિનારા આગળ અથવા એવી બીજી ખુલ્લી જગ્યામાં લેવાની કેશેશ કરવી, જેથી સ્વચ્છ હવા આપણા દમમાં જાય, અને આપણી તનદુરસ્તીને ફાયદો કરે. જો ખુલ્લી હવામાં જવાને નહીં બને તો, ઘરની બારી આગળ આવીને તે લેવી.

જનાવરોની કસરત—જ્યારે આપણામાંના ઘણાં જણાઓ કસરતના ફાયદા સમજી શકતા નથી, ત્યારે જનાવરો વટીક તેની પિછાન કરે છે. જ્યારે એક વાઘ અથવા સીંહને એક પિંજરામાં બંધ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે સાંજના અથવા સવારના પોતાનાં પિંજરામાં જેમ પોહરેગીર પાહરો ભરે તેમ એક બાબુથી બીજી બાબુએ લાંબો વખત ચાલ્યા કરે છે, કારણ પિંજરામાં બંધ પડવાથી તેને જોઈતી કસરત મળતી નથી અને તેથી તે પોતાની પ્રેરણા બુદ્ધિથી આવી હીલચાલ કરીને પોતાનો ખાધેલો ખોરાક જેરવવાની કોશિશ કરે છે. આનો દાખલો નજરે જોવો હોય તો એકાદ દિવસ વીકટોરીયા ગારડનસમાં જઈને જુઓ. આવીજ રીતે પિંજરામાં બંધ કરેલાં પક્ષીઓ પણ એમથી તેમ ઉડીને પોતાનાં શરીરને જોઈતી કસરત આપે છે. આ ઉપરથી આપણે માનવીઓએ ધડો લેવો જોઈએ છે અને કસરતથી શરીરને સારી રીતે કસીને તનદુરસ્ત રાખવાની કોશિશ કરવી જોઈએ છે. વીકટોરયા ગારડનસનાં પિંજરામાં જનાવરોને પુરતી કસરત નહીં મળતી હોવાને લીધે અઠવાડયાંમાં એક વાર તેઓને ભુખ્યાં રાખવામાં આવે છે એટલે તેઓને પણ અઠવાડયાંમાં એક વાર અપવાસ કરાવવામાં આવે છે.

બચ્ચાંઓની કસરત—ઘણાં માળાપો પોતાનાં બચ્ચાંઓ સ્કુલમાંથી આવ્યા પછી તેઓને ફરવા અથવા કસરતશાળામાં મોકલવાને બદલે લેસન સાથે વળગાવી મુકે છે અને મગજને આવી હુલ-બહારની તકલીફ આપ્યાથી તેઓ હુશિયારને બદલે સામા બોથડ થઈ જાય છે. જેમ ઘરનાં બારીબારણાં લાંબો વખત બંધ પડી રહેવાથી તેનાં મીજગરાં કીટઈ જાય છે, તેમજ વગર કસરતે અને ખુલ્લી હવા વગર આપણું શરીર, તેના સાંધા અને આપણું મગજ પણ કીટઈ જાય છે અથવા નબળાં પડે છે. એથી ઉલટુંજ નિયમીત અને સંભાળભરેલી કસરતથી કેટલાંક સાંધાના અને બીજાં દરદો સાબળાં થાય છે.

કસરત અને બીમારી—કેટલીક વેળા જે બીમારી દવાથી સાજી થતી નથી તે બીમારી, કસરતથી સાજી થાય છે તેના એકાદ બે દાખલા અત્રે વાંચનારાંઓની વાકેફી માટે રજૂ કરું છું. એક પારસી

બાઈ જેઓ વરસો સુધી સવાર સાંજ ફરવા જતાં હતાં અને લાંબે સુધી ચાલીને શરીરને કસરત આપતાં હતાં, તેવણનાં પગ ઉપર કમનસીબે એક ચાંદુ પડ્યું અને તેથી તેઓ મહીનાઓ સુધી ફરવા જવાને અને ચાલવાને અશક્ત થઈ પડ્યાં. પરીણામમાં તેમની તબીબત આસ્તે આસ્તે બગડતી ગઈ અને તરેહવાર રીતની બીમારી ભોગવ્યા પછી તેમના હાથપગના સઘળા સાંધા અટકી ગયા. આથી ચાલવા હાલવાની મુશ્કેલીને લીધે લાંબો વખત સુધી બીછાણું સહેવવું પડ્યું. તે માટે ઘણા ડાકટર સાહેબોની દવા તેમજ “ઇન્જે-કશનો” આપ્યાં પણ તેથી કોઈબી રીતનો સુધારો થયો નહી. આખરે તેમને બીછાણાંમાંજ કસરત અને ચાંપીની શરૂઆત કરાવવામાં આવી. કસરત અગાઉ તો દવા સાથે પણ ચાંપી કરવામાં આવતી હતી, પણ તેથી ઝાઝો ફાયદો થયો નહી. પણ જ્યારે તેમને રફતે રફતે કસરતનો લાભ આપવામાં આવ્યો ત્યારે આસ્તે આસ્તે તેમના હાથપગના સાંધા છુટતા ગયા અને લગલગ બે વરસની મુદત પછી ફરતાં હરતાં થયાં. આ બાઈએ ઘણી ધીરજ અને ખંતથીજ કસરત ચાલુ રાખીને પોતાના દુઃખ ઉપર જીત મેળવી હતી. એમના જેવીજ બીમારીના બીજા કેસો મારી જાણમાં છે, પણ તેઓ લાંબો વખત થયો બીછાણું સહેવ્યા કરે છે અને તેઓના સાંધા વધારે જડ થતાં હાથપગનાં આંગળાં અને બીજાં સાંધાઓ સંકોચાઈ ગયા છે. એકાદ બે બીજા દર્દીઓ તો સઘળી દવા અને માવજત છતાં મરણ પામ્યાં છે.

બીજો દાખલો—બીજો એક દાખલો એક હીંદુ ગ્રહસ્થનો હતો. આ ગ્રહસ્થ હાથપગ અને બીજા ભાગોની રસની બીમારીથી વરસો સુધી હેરાન થતા હતા અને દર મહીને અથવા પંદર દિવસે તાપ અને રસની બીમારીથી પટકાઈ પડી આઠ દસ દિવસોનું બીછાણું સહેવતા હતા. આ ગ્રહસ્થ સારી સ્થિતિના અને પૈસે પુર હોવાથી, ઘણા મોટા મોટા ડાકટરોની દવા કરતાં થાકા હતા. આખરે મારા તરફથી તેમને સલાહ આપવામાં આવી કે, ગાડીઘોડાને તબેલામાં બંધ કરીને, તમારે દરરોજ સવાર સાંજ ચાલતા ફરવા જવું. આ સલાહ શરૂઆતમાં તેમને જરા કઠણ લાગી, પણ વારંવાર સમજાવ્યાથી તે તેમના ધ્યાનમાં ઉતરી અને રફતે રફતે ચાલવાની

શરૂઆત કરી. આથી તેમને કાયદો જણાવા લાગ્યો અને તેથી તેવણુ રફતે રફતે પોતાની દરરોજની ચાલવાની કસરત વધારતા ગયા અને દરરોજ આઠથી દસ માઇલ ચાલવા લાગ્યા. તેમની સાથે ફરવા જનારા મીત્રો થાકીને અવારનવાર બેસી જતા, પણ આ ગ્રહસ્થ પોતાના મજબુત મનથી, જ્યાં સુધી પુરતો પસીનો પડે નહી ત્યાં સુધી ચાલવાનું બંધ કરતા હતા નહી. આ કસરતથી એમને એટલો તો કાયદો થયો કે જે રસની ખીમારી દર મહીને અથવા પંદર દિવસે થતી હતી, તે વરસમાં એકવાર પણ નહી થઈ અને તેઓ તેને માટે પરમેશ્વરનો હુમેશ ઉપકાર માનતા હતા. જે એકાદ બે વરસે ખાધાપીધાની ગફલતથી આ ખીમારી ઉભરી નીકળતી તો બેચાર દિવસમાં સાફ થઈ જતી હતી. આ ગ્રહસ્થ એક હીંદુ કાપડયા હતા અને એમનો કેસ અને એમની લાંબે સુધી દરરોજ ચાલવાની ઉલટ ઘણા હીંદુ કાપડયાઓને જાણીતી હતી. આ ગ્રહસ્થ ૭૦ વરસની ઉંમરે મરણ પામ્યા હતા, અને મરણના થોડા દિવસ અગાઉ પણ પોતાનો ચાલવાનો માહવરો ચાલુ રાખ્યો હતો.

કસરત માટેના એક વિદ્વાનના વિચારો—“ Motion is life. The health of the body and mind depends upon it. Inaction means stagnation, a condition fatal to health.”

જેમ એક તળાવ વપરાતું નથી અને તેનાં પાણી થંભ રહેવાથી ખરાબ થઈ વાસ મારી આવે છે, તેમજ માણસો પોતાની આળસાઈ અને સુસ્તીથી ખીમાર પડી જાય છે.

“ Disuse is as fatal to a piece of machinery as excessive use. It is better to wear out than to rust out. Muscular activity or exercise stimulates all the functions of the body. It has the most beneficial effect upon all the vital processes—digestion, assimilation and nutrition. Good lungs and good digestion go together. Before food can be assimilated, it must undergo Oxygenation. Unused muscles soon become flabby.”

ઉંઘ અને ભૂખ—આપણી ઉંઘ અને ભૂખનો મુખ્ય આધાર આપણી દરરોજની મહેનત અથવા કસરત ઉપર રહે છે, જ્યારે

ગરીબ મહેનતુ વર્ગને પુરતો ખોરાક મળતો નથી, ત્યારે આળસુ પણ તવંગર માણસોને જોઈએ એટલું અને તરેહવાર રીતનું મળે છે, પણ તેઓ તે ખાઈ શકતાં નથી અને ઉંઘ અને ભૂખની ગેરહાજરી માટે બળાપો કરતાં રહે છે.

એક ગરીબ માણસ જ્યારે ગમે એવી કઠણ અને ખડખડી જમીન ઉપર અથવા તડકાંમાં કે સીરાંમાં સહેલાઈથી ભર ઉંઘમાં પડી જશે ત્યારે એક આળસુ તવંગર માણસ ગમે એવા નરમ બીછાણાંમાં પણ વગર ઉંઘે આખી રાત તરફડ્યાં મારતો રહેશે.

આળસુ માણસની દવા—એક આળસુ તવંગર માણસ ઉંઘ અને ભૂખને માટે તરેહવાર જાતની દવા પીને થાકી ગયો, ત્યારે તે લાંડનના એક મોટામાં મોટા ડાક્ટરની સલાહ લેવા ગયો. ડાક્ટરે તેની સઘળી વિગત સમજી લઈને પ્રીસ્ક્રીપ્શન તરીકે લખી આપ્યું કે “earn ten pence a day, and live on it.” એટલે દરરોજ મહેનત કરીને દસ આના કમાવો અને તેનીજ ઉપર ગુજરો કરો. આ વાંચીને તે અજાયબ થયો અને ડાક્ટરને કાંઈ દવાનું પ્રીસ્ક્રીપ્શન આપવા કાલાવાલા કરવા લાગ્યો, ત્યારે તેને ડાક્ટરે સમજાવીને કહ્યું કે, તેને દવાની મુદ્દલ જરૂર નથી, પણ મહેનતુ જીંદગી ગુજરવાની જરૂર છે.

ચાલવાની કસરત—સામાન્ય રીતે નબળાં અને ઘરડાં માણસો માટે ચાલવાની કસરત ઘણી સારી છે. પણ ચાલવાની કસરતનો જોઈતો લાભ મેળવવા માટે શરૂઆતથી પોતાની કાયનાત પ્રમાણે જેટલું ઝડપમાં ચલાય એટલું ચાલ્યા પછી ધીમી ચાલે અને એટલું લંબાણ ચાલવું. આવી રીતે ચાલ્યાથીજ શરીરને કસરત મળવા સાથે પસીનો પડે છે, જે તનદુરસ્તી માટે અવશ્યનો છે. પસીનો પડવાથી આપણાં લોહીનો કેટલોક બગાડ નીકળી જાય છે, અને લોહીમાં હાબલ થયલાં બહારના જંતુઓનો પણ નાશ થાય છે.

એક ઘરમાં અથવા કુટુંબમાં જ્યારે મેલેરીયલ અને એવી બીજી તાપ ફેલાય છે, ત્યારે તે કુટુંબના જે માણસો દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જાય છે તેમજ ચાલુ નિયમીત કસરત કરતા રહે છે તેઓ આવી તાપના સપાટામાંથી બચી જવા પામે છે અને તેનું કારણ

એજ કે ખુલ્લી હવાથી અને કસરતથી લોહીમાં જે સુધારો થાય છે તેથી લોહીમાં દાખલ થયેલાં જંતુઓનો નાશ થાય છે.

The keynote of good health is strict moderation in diet and much walking

જીવાન અને મજબુત બાંધાનાં માણસો માટે દોડવાની, તરવાની, ઘોડેસ્વારી, સ્કીપીંગ, કસરતશાળા વિગેરેની કસરત ઘણી ઉપયોગી છે, પણ આપણે આગળ કહી ગયા તેમ તે ઘણી સંભાળથી અને રફતે રફતે કરીને તેની અંદર ધીમો વધારો કરવો જોઈએ, નહીં તો પેલી કહેવત પ્રમાણે “કાજીજી ભેંસ નહીં લાયા પણ બડા પાપ લાયા” તેવો મામલો થઈ પડશે.

ચંપી—નખળાં અને ઘરડાં માણસો જેઓ ચાલી નહીં શકે અથવા કસરત કરી નહીં શકે તેઓ માટે ચંપી ઘણી ઉપયોગી છે. ચંપીથી તેઓની શક્તિમાં, પાચનશક્તિમાં તેમજ ખીજ બાળદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

જીદા જીદા ભાગોની કસરત—કસરત ફક્ત આપણા હાથ-પગનેજ માટે જરૂરની નથી, પણ તે શરીરના સઘળા ભાગોને માટે અવશ્યની છે, જેમ કે બરડાનો કાંઠો, પાંસળીઓ, હાથપગના અને આંગળાંના સાંધાઓ, બોચી, મોઢું, પેટના મસદ્સ અને કદાચ તમે જાણીને અજબ થશો કે આપણી આંખ, દાંત, બાલ અને નખને પણ કસરતની જરૂર છે. બરડાના કાંઠા અને પાંસળીઓ માટે મલકમની અને દોરડાં ઉપર ચઢવાની કસરત ઉપયોગી છે. ઢાંડ પીલવાની કસરત આપણાં ફેફસાંની તેમજ છાતીની ખીલવણી માટે ઉપયોગી છે, પણ તે હૃદયહાર કર્યાથી આપણાં હાર્ટને ઘણું નુકસાન કરે છે. **માથામાં પડતાં તાલકના અટકાવ માટે** બાલની કસરત ઘણી ઉપયોગી છે અને તે ચામડીને ચોલવાથી થઈ શકશે. તેલોના લેપડા લગાડવાને બદલે આ કસરતથી બાલનો ઘણો વધારો થશે. જે ભાગના બાલ આછા હોય તેની અંદર આ કસરત ઉપયોગી નીવડશે. બાલને જ્યારે તેલ લગાડવામાં આવે ત્યારે બાલને બદલે તે ચામડી ઉપર ચોળીને મસજ્યાથી વધારે ફાયદો થશે. **બાલના વધારાનો મુખ્ય આધાર** આપણી તનદુરસ્તી ઉપર રહે છે અને તે વધારવાને જીદાં જીદાં તેલોનો ઉપયોગ કામનો નથી.

માથાને ભારોભાર તેલ લગાડ્યા પછી તેને ઘણા દિવસ નહીં ધોવાથી તેલ સામું ખોડું થઈ માથાંને તેમજ બાલને નુકસાન કરે છે.

યાદદાસ્ત સુધારવાની કસરત—જેઓની યાદદાસ્ત નબળી હોય તેઓએ દરરોજ થોડી કવિતાની લાઇન મોંઢે કરવી અથવા તો કેઇ બાણીતા માણસોનાં ભાષણો મોંઢે કરવાં. ઘડપણમાં આસ્તે આસ્તે આપણી યાદદાસ્ત શક્તિ ઘટતી જાય છે અને ઘણી વેળા આપણાં ઓળખીતાંઓનાં અથવા મીત્રોનાં નામો પણ ઝટ યાદ આવતાં નથી. આના અટકાવ માટે દરરોજ થોડું ઘણું મોંઢે કરવાથી ફાયદો થશે. આપણા મોખેદ સાહેબોની યાદદાસ્ત આપણા ભણતરો મોંઢે કરવાને લીધે ઘણી સુધરતી હોવાથી કેલેજના ઘણા અધ્યોગ્યોગ વિદ્યાર્થીઓ મોંઢે કરવાની બાબતોમાં બહેલીન ઉપર વારંવાર સરસાઈ ભોગવે છે.

અવાજ સુધારવાની કસરત—મોટે સાદે વાંચ્યાથી અથવા મોટે સાદે ભણ્યાથી અને ગાયનના ચાલુ માહુવરાથી આપણા અવાજમાં સુધારો કરી શકાય છે. ઘડપણમાં આપણો અવાજ રફતે રફતે ધીમે પડતો જાય છે, તેના અટકાવને માટે ઉપર સુચવેલા ઉપાયો ઉપયોગી નીવડશે.

આસાએશ—માણસજાતને જેમ કસરતની તેમજ આસાએશની પણ જરૂર છે. પણ આસાએશનો અર્થ આપણે આજસાધનો નહીં કરવો જોઈએ. કામનો ફેરફાર એ આસાએશ છે. જે આપણે લાંબો વખત વાંચતાં અથવા લખતાં થાકી ગયા હોઈએ તો થોડો વખત વાંચવાનું બંધ કરી કાંઈ બીજા કામમાં રોકાવું. એથી મનને, મગજને અને આંખને આસાએશ મળશે અને આપણો વખત આજસાધમાં નહીં જશે. આવો ફેરફાર ડ્રોઈંગ, મ્યુઝીક, ફોટોગ્રાફી, કારપેન્ટ્રી, બાગબાની વગેરેથી થઈ શકશે.

ઉઘોગી જીંદગી (બીમારીનો વીચારજ કરવો નહીં)—તનદુરસ્તીની જાળવણી માટે મનને કામકાજમાં રોકી નિયમીત, ઉઘોગી અને ઉપયોગી જીંદગી ગુજારવાની ઘણી જરૂર છે. આજસાધ, અયાસી-પણું, સુસ્તી અને બેદરકારી, તનદુરસ્તીને ઘણી હાનીકારક છે.

ઇંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “A Rolling stone gathers no moss” એટલે ફરતા પથ્થર ઉપર લીલ બાજતી નથી. તેજ માફક,

મહેનત અથવા કસરતથી, આપણા શરીરના સર્વે ભાગો ઢીલા અને ચપળ રહે છે.

નિયમીતપણું—જીંદગીના સઘલા કામો અને હાજતોમાં, નિયમીતપણું ઘણું જરૂરનું છે. કામકાજ, આસાએશ, કસરત, ખાવાપીવાનો, સુવાનો, ઉઠવાનો અને અંગની સફાઈનો વખત નિયમીત હશે તો આપણી તનદુરસ્તી સારી રહેશે, એટલુંજ નહીં પણ આવી સારી અને નિયમીત ટેવથી આળસુ માણસો કરતાં આપણે આપણું પોતાનું તેમજ બીજાં જાહેરના ઉપયોગી કામો વધારે કરી શકીશું. આપણે ઘણા માણસોને જ્યારે કોમની અથવા જાહેર પ્રજાની સેવાને માટે કહીએ છીએ, ત્યારે તેઓ કહે છે કે તેઓને વખત મળતો નથી. પણ જેઓ એવાં કામો કરવામાં નિયમીતપણું વાપરે છે, તેઓને પોતાના તેમજ બીજાં લલાં કામો કરવાને ઘણો વખત મળે છે. જેઓ વખતનું બહાનું આગળ ધરે છે તેઓ ઘણું કરીને પોતાનાં કામકાજોમાં નિયમીત હોતા નથી. તેથી વખત વેળાનું અને નિયમીત કામ કરવાની આદત પાડ્યાથી બીજાઓનું લલું કરવા સાથે પોતાનું કામ પણ સારી રીતે કરી શકાશે. દાખલા તરીકે મહુમ દાદાભાઈ નવરોજી, ફીરોઝશાહ મેહતા, ડૉ. બ્લેની, કાશીનાથ તેલંગ, બદરૂદ્દીન તઘયબજી, સોરાબજી અંગાડી વિગેરે જેવા ગ્રહસ્થો પોતાના ધંધામાં હંમેશ રોકાયેલા રહેતા હતા, તે છતાં તેઓ પોતાની કોમની અને જાહેર પ્રજાની સેવા માટે જોઈતો વખત ફાલતુ પાડી શકતા હતા. કારણ તેઓ નિયમીત જીંદગી ગુજારતા હતા.

નિયમીત જીંદગી—તનદુરસ્તી તેમજ જીંદગીની ફત્તેહ માટે આપણા દરેક કામમાં નિયમીતપણું, વેળાસરપણું અને ખંતીલાપણું ઘણું જરૂરનું છે. જેઓ નિયમીત જીંદગી ગુજારે છે તેઓ ઘણું-ખડું તનદુરસ્ત રહે છે એટલુંજ નહીં પણ પોતાની જીંદગીના જીદાં જીદાં કામોમાં ફત્તેહ મેળવે છે. અલબત્તાં આપણા પોતાના નિયમીતપણાં અને દરેક સંભાળ છતાં, બીજાઓની કસુરને લીધે આપણને ઘણી વેળા ખમવું પડે છે, અથવા તો બીમારી ભોગવવી પડે છે, દાખલા તરીકે આપણે પોતે આપણા શરીરની, ઘરખારની અને ખોરાક પાણીની ગમે એટલી સંભાળ લઈએ તે છતાં, જો આપણા

પાડોસીઓ અથવા મહોલ્લેદારો ગલીચ આદત અથવા રહેણીકરણીના હશે તો તેઓ પોતાના આંગણામાં અને ગલીઓમાં કચરાની અને ખીજી રીતની ગલીચી કરશે. તેથી આપણી આસપાસની હવામાં બગાડો થશે, અને આપણને તેવી ખરાબ થયેલી હવા દમમાં લેવાની ફરજ પડશે, કારણ આપણે આગળ જોઈ ગયા તેમ આપણે પીવાના પાણીની માફક જે હવા દમમાં લઈએ છીએ તે ગાળી શકતા નથી. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે આપણે પોતે તેમજ આપણા પાડોસીઓ અને મહોલ્લેદારોએ, પોતાનાં આંગણાં તેમજ મહોલ્લો, અને ઘરની આસપાસની ગલીઓમાં કચરો-પુજો નાખવાને બદલે તે સ્વચ્છ હાલતમાં રાખવાની નિયમીત કોશેશ કરવી જોઈએ છે. કોઈ પણ ચીજનો બગાડો કરવો નહીં જોઈએ. નિયમીતપણું આપણા રોજના કામકાજમાંજ નહીં, પણ દરેક ચીજને તેને ઠેકાણેજ નિયમીત પ્રમાણે મુકવાની અને રાખવાની કોશેશ કરવી. નહીં તો લાંબે વખતે જ્યારે તેવી કોઈ ચીજને માટે કાંઈ જરૂર પડશે, ત્યારે તે મેળવવા માટે તરેહવાર રીતે ફાંફાં મારવાં પડશે, અને તેથી વખતની ઘણી ખર્ચાઈ થશે. નિયમીતપણા માટે ભણેલા અને વિદ્વાન માણસોએ જે વિચારો દર્શાવ્યા છે તે અત્રે રજુ કરું છું.

“Order is Heaven’s first law. Order or regularity is an essential for success in all human affairs—moral, mental or physical. The manifold functions of the human body are performed with unfailing regularity; and regularity in function means health,—irregularity, disease. Regularity in rising and retiring, regularity in eating and drinking, regularity in exercise,—all are equally important.”

આપણું દરરોજનું ધંધા-ચાકરીનું કામકાજ, તેમજ ફરવા-હરવા જવાનો, અને આસાએશનો વખત એવી રીતે ગોઠવવો કે જેથી આપણને સાંજને છેડે એમજ લાગે કે, આપણું કામ થોડું ઘણું બાકી રહી ગયું. આવી ગોઠવણથી આપણને આળસાઈ અને અધ્યાસીપણાનો વખત મળશે નહીં, અને આપણું કામ નિયમીત રીતે થશે, તેમજ આપણી તનદુસ્તી જળવાશે.

દોડાદોડી અને ઉતાવળ—જીંદગીના કોઈપણ કામમાં દોડા-દોડી અને ઉતાવળ નુકસાનકારક છે. દોડાદોડીમાં કીધેલું કામ બરાબર સંપૂર્ણ રીતે થતુંજ નથી, એટલુંજ નહીં પણ આપણી તનદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે. દોડાદોડીથી આપણી છાતીમાં ધપકારો થઈ આવે છે. એક વિદ્વાન તખીબ કહે છે કે—“The hurry of modern life is fatal to the expectators of longevity, as also is over-indulgence in the pleasures of life.” એટલે હાલની આપણી સુધરેલી જીંદગીમાં કામકાજની દોડાદોડી અને મોજશોખના અતેરાંથી આપણી જીંદગીની દોરી ટુંકી થાય છે. કેટલાક સાહેબો સવારે ઓફીસે જતાં અથવા સાંજે ઘેરે આવતાં રેલ્વેનો ઉપયોગ કરે છે અને તે પકડવાની દરરોજની દોડધામ કરે છે. આથી છાતી ઉપર ભેર આવ્યાથી તનદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે. સ્ટેશન ઉપર પાંચ મિનીટ વહેલા જવાને બદલે કટોકટ વખતે રેલ્વે પકડવાનો તેઓ દરરોજનો નિયમ રાખે છે, અને આવી રીતે જે નહીં કરવું જોઈએ તે કરીને પોતાની તનદુરસ્તીનું નષ્ટોદ્ધ વાળે છે. જે સાહેબો પોતાના વખતની પાંચ-દસ મિનીટ પણ બરબાદ નહીં કરવા માગતા હોય-અને તે સાફ છે-તેઓ પોતાની સાથે નાની ચોપડી (જેવી કે “Great Thoughts” ચોપાન્યું) રાખી સ્ટેશન ઉપર બેસીને વાંચીને પોતાના કીમતી વખતનો ઉપયોગ કરી શકશે. જેઓ દોડાદોડીને બદલે શાંત, સંતોષી અને કરકસરની નિયમીત જીંદગી ગુજારશે તેઓ પોતાના આવરદા લાંબા કરી શકશે.

મોજશોખની જીંદગી—જીંદગી ટુંકી કરવાનો એક બીજો ઉપાય હુદબહારની મોજશોખ છે. અલબત્તાં જુવાન માણસોએ મોજશોખ નહીં કરવો એમ આપણે કહેતા નથી. પણ જેઓ રાતના મોડી રાત સુધી ઉજાગરો કરી નાટક, સીનેમા અને કલબોમાં પોતાનો વખત ગુમાવે છે, અને તેથી પોતાની તનદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે તેઓ ડહાપણવાળા તો ગણાશેજ નહીં. જેમ ઉઘોગી અને ઉપયોગી જીંદગી તનદુરસ્તી માટે જરૂરની છે, તેમજ હુદસરની ઘટતી મોજ-મજા અને ખુશાલ જીંદગી પણ અવશ્યની છે. પણ કેટલાક સાહેબો મોજ-શોખની જીંદગી ગુજારતી વેળા જુવાની અને ઘડપણનો અથવા મોટી ઉંમરનો ફરક વીસરી જાય છે, અને જે જુવાનીમાં કર્યું, તે મોટપણમાં પણ કરવા જતાં ઠોકર ખાય છે.

આપણી કોમનો બાંધો—આપણી કોમનો બાંધો આગળ કરતાં ઘણો નબળો પડી ગયો છે એ કોઈથી ના પાડી શકાશે નહીં, તેના મુખ્ય કારણો ગરીબી, વેપાર ધંધામાંથી નીકળી જવું, અધ્યાસી-પણું, હુદબહારની અને અણઘટતી મોજ-શોખ, ગીચ વસ્તીમાંનો વસવાટ અને ખેરાકની તંગી છે. આપણા બાંધાની આ વધતી જતી નબળાઈનાં પુરાવાઓ, આપણું નાનું થતું કદ, આંખની નબળાઈ અને નાની ઉમરથી પડી જતા દાંતો અને સફેદ થતા બાલો છે. આગલા ઉંચા પહોળી છાતીના અને મજબુત બાંધાના પારસીઓ હાલમાં ઘણી નાની સંખ્યામાં જણાય છે. જુવાન વયથી આંખે ચસમા અને મોઢાંમાં દાંતનાં ચોકઠાં, જ્યાં જુઓ ત્યાં નજર આવે છે. આપણી કોમની હસ્તી માટે આ સારી નિશાની નથી. કારણ આપણી સંખ્યા અતિ ઘણી નાની હોવાથી, હાલનો મામલો જો ચાલુ રહ્યો તો કદાચ આપણી કોમની હસ્તી, નિસ્તીમાં બદલાઈ જવા વગર રહે નહીં.

આ ગંભીર હાલત દુર કરવાને આપણે ઘટતા ઇલાજો લેવા જોઈએ. આ હાલતનો મુળ પાયો, જે વધતી જતી ગરીબી છે તેને વેપાર-ધંધામાં પડી, આગળ માફક દેશાટન ખેડીને અને નાના-મોટા ધંધામાં પડીને દુર કરવાની કોશેશ કરવી જોઈએ છે. જે ગરીબી દુર થશે તો ખીજી ખામીઓનો ઇલાજ સહેલાઈથી થશે.

ફ્રીઝીકલ કલચર—લલા મીં રતનશાહ દાદાચાનજીની ખંતીલી, ચાલુ, અને કોમના લાલની, ફ્રીઝીકલ કલચર માટેની કોશેશોને જો હાલનીજ ખંત અને ઉલટથી ચાલુ રાખવામાં આવશે તો આપણી કોમના બાંધામાં અને તનદુરસ્તીમાં ઘણો સુધારો થશે, અને આપણે એકવાર ફરીથી એક મજબુત કોમ તરીકે ખીલી નીકળીશું. આ ફ્રીઝીકલ કલચરના પ્રતાપથી, આપણી આંખની નબળાઈ, અને કવેળાનું દાંતનું પડી જવું ઘણું દરજ્જે અટકશે. તોપણ આંખ અને દાંતની સંભાળ માટે આપણે ઘટતા ઇલાજો લઈ તેમાં સુધારો કરવાની કોશેશ કરવી જોઈએ.

આંખની સંભાળ—જેઓની આંખો નબળી યા મજબુત હોય તોપણ હુદબહારના દરરોજના વાંચન અથવા લખાણથી, તેઓને

થાકવી નાંખવી જોઈએ નહીં. જીભ ટાઈપના અક્ષરોની ચોપડી વાંચવાથી દુર રહેવું. જો ઘણા કલાકો સુધી વાંચવાની ફરજ પડતી હોય તો દર કલાકે આંખોને પાંચ સાત મિનિટ આસાએશ આપવાથી ફાયદો થશે. લ'બાણ વાંચનથી જો આંખો થાકી ગઈ હોય તો ઠંડા પાણીના ફટકા માર્યાથી આ થાક ઓછી થશે. બહારથી આવ્યા પછી મોઢું હાથ ધોવા સાથે આંખ પણ ધોઈને સાફ કર્યાથી, અને આંખના ખુણાઓ બરાબર સાફ કર્યાથી આંખની બીમારી ઓછી થશે. બહારની ધુળમાં ઘણી જાતના જંતુઓ રહે છે, અને તેઓ જો આંખના ખુણામાં વળગી રહી વધ્યાં જાય તો આંખને નુકસાન કર્યા વગર રહે નહીં, તેથી બહારથી આવ્યા પછી, આંખોને બરાબર ધોવાની જરૂર ટેવ રાખવી.

ટુંકી નજર—Short sight—જો નજર ટુંકી પડી ગઈ હોય તો તે લાંબો વખત ચલાવવી નહીં, પણ ડાકટરની સલાહ લઈને ચશ્મો લેવો. પણ ફક્ત એસકઈને માટે ચશ્મો લેવો નહીં. સાંજને છેડે જાંબી રોશનીમાં વાંચવું લખવું અથવા સીવવું નહીં. રોશનીની સામી તરફ બેસીને વાંચવું નહીં એથી આંખને “ગલેર” લાગશે, અને આંખને નુકસાન થશે. વાંચતી વખતે ચોપડી ઉપર રોશની પાછળથી અને ડાબા હાથ તરફથી આવવા દેવી. ચોપડી ઉપર તડકું પડે એવી રીતે વાંચવું નહીં. ટુંકી નજરવાળાં માણસો જ્યારે બહાર જાય ત્યારે, તેઓએ બને એટલું દુરનું જોવાની કોશેશ કરવી, અને તેથી ટુંકી નજરમાં રક્તે રક્તે સુધારો થશે. ચાલતી ગાડીમાં બેસીને વાંચવું નહીં. આવી રીતે વાંચ્યાથી ગાડીના આંચકાને લીધે આંખને નુકસાન થાય છે.

દાંતની સંભાળ—Mouth is the gate-way of life—જો ઘડપણ સુધી આપણા દાંતો જાળવી રાખવા હોય તો મોઢાંની સફાઈ ઉપર નાનપણથીજ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. નાના બાળકોનું મોઢું અને દાંત તેઓની માતાઓએ પોતે દરરોજ સાફ કરીને તેઓને નાનપણથીજ કોગળા કરવાની અને નાક દાંત સાફ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ છે. ઉઠતાં વાર દાંત તથા જીભ પ્રશથી સાફ કરીને સારી રીતે ગરમ પાણીના કોગળા કરવા જોઈએ છે. પાણીમાં

સેહેજ મીઠું નાખવાથી મોઢાંની લબ વધારે સારી રીતે સાફ થાય છે. ખપોરે અને રાતના પણુ જમ્યા પછી દાંતણુ કરીને કોગળા કર્યાથી દાંતની અને મોઢાંની સફાઈ જળવાશે એટલુંજ નહીં, પણ દાંતને મજબુતી મળશે. દાંતણુ કરતી વખતે દાંતના પારા આંગળાંથી ચોળ્યાથી મજબુત થાય છે. પણ ચોળતી વખતે ઘણો ભાર નહીં મુકવાની સંભાળ રાખવી. જમ્યા પછી જો દાંત નહીં સાફ કરવામાં આવે તો ખોરાકની કરચો દાંતમાં ભરાઈ રહીને તે કોહવા માંડશે અને તેમાંથી જંતુઓની પેદાસ થઈ દાંતને ઘણું નુકસાન થશે. આવી રીતની સફાઈ નહીં રાખ્યાથી દાંતમાં પડ થાય છે. જેથી દાંત ઢીલા પડી જાય છે એટલુંજ નહીં પણ દાંતમાંનું પડ લોહીમાં ફરી વળીને તરેહુવાર જાતનાં દુઃખોને, જેમકે પાચનશક્તિનો ખગાડો, પેટનો કુગારો અને દુખારો, તેમજ સંધીવા અને બીજાં દરદોને જન્મ આપે છે, તેથી જો દાંતને ઘડપણુ સુધી જાળવવા હોય તો મોઢાંની સફાઈ ઉપર નાનપણથીજ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. જ્યારે પણ આપણે બહારથી આવ્યા પછી તેમજ પીશાબ-પાણી કીધા પછી મોઢું હાથ ધોઈએ ત્યારે પણ વારંવાર કોગળા કરવાથી મોઢું સાફ રહેશે અને મોઢું વાસ મારશે નહીં. કેટલાકોને હોજરીના ખગાડાને લીધે મોઢું વાસ મારે છે અને તેનો ઇલાજ કરવો જોઈએ છે. સડેલા દાંતથી પણ મોઢું વાસ મારે છે અને તે પુરાવી અથવા કઢાવી નાખવા જોઈએ.

નખની અને નાકની સફાઈ—દાંત અને આંખની માફક આપણા નખો અને નાકની સફાઈ ઉપર પણ ધ્યાન આપવું જોઈએ છે. નખોમાં કચરો ભરાવા અને એકઠો થવા દેવો જોઈતો નથી. દરરોજ નખોની અંદર ભરાયલો કચરો કવીલ અથવા નખ-કોતરણીથી કહાડી નાખવો જોઈએ છે, નહીં તો ભરાયલા કચરામાં જંતુઓ પેદા થઈને આપણને નુકસાન કરશે. કચરાથી ભરેલા નખો જો આંખને લાગશે તો, તેમાં ભરાયલાં જંતુઓથી આંખ આવવાનો ભય રહેશે, તેથી નખ સાફ રાખવાની ઘણી કાળજી રાખવી જોઈએ. જેમ એક મેલી કસ્તી ધોતા સદરા ઉપર, અથવા સુંદર સાડી સાથે કઢંગી લાગે છે, તેમજ મેલાં નખ શોભીતા હાથને એમ લગાડે છે. નખ

કાપતી વખતે તે છેક ઘણું ઉંડાણથી કાપવા નહી, પણ થોડો નખ-નો ભાગ આગળ રહે તેવી રીતે કાપવા કારણ નખની નીચેનો આપણો આંગળાનો ભાગ, નરમ અને નાળુક રહે છે, અને તેથી તેને નખનાં ઢાંકણથી બચાવવો જોઈએ છે. નહીં તો તે ભાગ ઘસાઈને સુઝી આવશે અથવા તો નખછર થવાની ધાસ્તી રહેશે. નખના નધયાં તોડવાં નહીં એ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. આવી રીતે નધયાં તોડવાથી નખછર થવાનો ઘણો જોખમ રહે છે. નખ કરડવા એ એક ઘણી નજીસ આદત છે.

નાકની સફાઈ—નાકની સફાઈ ઉપર પણ ઘણુંજ ધ્યાન આપવું જોઈએ છે. સવારે ઉઠતાં, રાત્રે સુતી વેળા તેમજ બહારથી ઘરમાં આવતાં નાક ધોઈને સાફ રાખવાથી નાકના ચીરા, નાકની અંદરના પડતું સુઝી આવવું, અથવા નાકમાં થતા મસા અટકાવી શકાશે. જે આવી રીતની સફાઈ નહીં રાખવામાં આવશે તો નાક ચાલુ ને ચાલુ ગળ્યા કરશે, અને તે લાંબો વખત ચાલુ રહેવાથી જીંદગી કંટાળાભરેલી થઈ પડે છે. જે વખતે પણ આપણે મોઢું હાથ ધોઈએ તે વેળા નાક પણ સાફ કર્યાથી, તનદુરસ્તીમાં ફાયદો થશે. નાકની સફાઈ ઉપર ધ્યાન નહીં આપ્યાથી કેટલીક વેળા નાક-માંથી નીકળતો પ્રવાહી ઘણો ખરાબ વાસ ભારે છે, અને તે દુર કરવો ઘણો મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

ઘડપણ અથવા મોટી ઉંમર—બુઢાપો પણ એક જાતની બીમારી છે, કારણ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ આપણી લોહીની નસોમાં કેટલાક ખારો અને ચીકણા પદાર્થો જોડાતા જાય છે અને તેથી લોહીના ફરવામાં તેમજ લોહીના ફેરફારમાં રક્તે રક્તે ઘટાડો થતો જાય છે. જે આ ફેરફારને ઘટતી તરતીય અને કસ-રતથી અટકાવવામાં ન આવે તો તે શરીરના બીજા ભાગોમાં લાગુ થતો જશે અને આવી રીતે આપણું આખું શરીર નખજીં થતું જશે. આ ફેરફારને લીધે આપણે બુવાનીની ચપળતા (elasticity) ખોડતા જઈએ છીએ અને બુઢાપાનું જડપણું અથવા કઠણાઈ (inelasticity) તેની જગા લે છે. જેમ જેમ આપણી નસોમાં આ ખારોનો અને ચીકણા પદાર્થોનો વધારો થતો જાય છે તેમ તેમ તેઓ પોતાની

“ ઇલેસ્ટીસીટી ” ખોહતી જવા સાથે કઠણ થતી જાય છે અને વખતના વહેવા સાથે આ નસોનું પોલાણ ઓછું થવાથી તેમાં લોહીનું વહેવું પણ ઓછું થતું જાય છે. વધારે વખતના વહેવા સાથે અથવા જેમ જેમ ઉમર વધતી જાય છે તેમ તેમ આવા ફેરફારને લીધે આપણા શરીરની બારીકમાં બારીક નસો બંધ થતી જાય છે એટલે શરીરના ચોક્કસ ભાગોને લોહીનો પુરતો જથ્થો મળતો નથી અને તેથી તેઓ નબળા પડતા જાય છે. ઘરડાં માણસોના હાથ-પગ, નાક અને કાનની ટીચડીઓ થંડી રહેવાનું આજ કારણ છે. ઘડપણમાં ઘણી વેળા પીશાબનો છેવટનો જમાવ જલદીથી બહાર પડતો નથી. એવી વેળાએ જોરથી કાંસીને પીશાબ કરવાની કોશેશ કરવી નહીં, પણ જરા વાર થોભી જવું. આથી થોડા વખત પછી પીશાબ પોતાની મેળે થશે. જોરથી કાંસીને પીશાબ કરવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે, અને રક્તે રક્તે પીશાબ કરવાની મુશ્કેલી વધતી જાય છે. તેથી આ સુચના ધ્યાનમાં રાખવાની ઘણી જરૂર છે. આ ઘડપણનો ફેરફાર બને એટલાં વરસો સુધી દુર રાખવાનો એકજ ઇલાજ છે અને તે ચાલુ મહેનત અને કસરતનો છે. અલબત્તાં ઘડપણ અટકાવવાને તનદુરસ્તીના બીજા કાનુનો ઉપર પણ ધ્યાન આપવું જોઈએ. પણ આ સઘળાઓમાં મહેનત અથવા કસરત મોટો ભાગ લે છે. તેથી મોટી ઉમર થતાં હીલચાલ અને મહેનત બંને એટલી ચાલુ રાખવાની કોશેશ કરવી અને હવે ઘરડા થયા અથવા આપણા પાણી પળતાં થયાં એવા વિચારથી તે છોડી બેસવી નહીં જોઈએ. અલબત્તાં જુવાનીની દોડધામ તો મોટી ઉમરે બની શકેજ નહીં તોપણ જેટલી પણ ચાલુ રખાય એટલી રાખવી જોઈએ. મોટી ઉમરે પણ આપણે હજી ઘરડા થયા નથી, એવો જુસ્સો અને વિચાર ચાલુ રાખ્યાથી ઘડપણની કેટલીક નાતવાની દુર રાખી શકાશે. પણ જો આપણે ખુફ્ફા થયા એટલે કાંઈ બંને નહીં એવો વિચાર રાખીશું તો પછી આજસાઈમાં જીંદગી ગુજરીને આપણી જીંદગીના વરસોમાં આપણે હાથેજ ઘટાડો કરીશું. આવી આજસાઈ, અથવા મહેનતની ગેરહાજરીમાં, આપણા હાર્ટથી જેમ જેમ ચોક્કસ ભાગો દુર હોય તેમ તેમ તેઓ તેમજ આપણું લેન્ગુ પણ નબળું પડતું જાય છે, યાદ-દાસ્તશક્તિ અને વિચારશક્તિ ઓછી થતી જાય છે અને આખરે

આપણે imbecility characteristic of old age ની સ્થિતિમાં આવતા જઈએ છીએ.

“ If you would keep young mentally, exercise your brains. The secret of the success of many old thinkers, writers and statesmen was that they kept busy.”

There is an old German proverb “ If you rest you rust.”

દવાને બદલે કુદરતના ઉપાયો—ઉપલા લખાણ ઉપરથી સમજી શકાશે કે તનદુરસ્તીના કુદરતી નિયમો ઉપર ધ્યાન આપ્યાથી આપણે ઘણી બીમારીઓને દુર રાખી શકીશું, અથવા અટકાવી શકીશું. “ ઇલાજ કરતાં અટકાવ લેલો ” એ કહેવત ધ્યાનમાં રાખીને આપણે તનદુરસ્તીના કાયદા પ્રમાણે ચાલીશું તો બીમાર પડીને દવાના ઓતારા લીધવા પડશે નહીં.

અમેરીકાની અંદર આજે ઘણી હોસ્પિટલો હુસ્તી ધરાવે છે કે જ્યાં દવાનો મુદ્દલ ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી, પણ કુદરતના ઉપાયોથી જેવા કે સ્વચ્છ હવા-પાણી, સાદો ખોરાક, ગરમ પાણી, જોઈતી કસરત, અપવાસ, સુરજનું તડકું અને એવા બીજા સાદા ઇલાજોથી બીમારોને સાજાં કરવામાં આવે છે અને ત્યાં બીમારોને સાજાં કરવાનું પ્રમાણ દવાથી સાજાં કીધેલાં માણસો જેટલુંજ અથવા વધુ આવે છે. ઘણા કેસોમાં એક બીમાર માણસને સાજો કરવાના મુખ્ય ઇલાજો ઝાડાની અને પીશાબની સફાઈ અને ચામડી ખરફતે પસીનો પાડવાના છે, અને આ ઇલાજો દવા વગર થઈ શકે છે. ઝાડો સાફ કરવાને તેઓ જુલાબને બદલે, “એનીમા” નો ઉપયોગ કરે છે, અને પીશાબ અને પરસેવો વધુ પ્રમાણમાં લાવવા માટે ગરમ પાણી, (Hot air baths and hot water drinks) તડકાં અને કસરતનું ઉપયોગમાં લે છે. આ સાદા અને સહેલા ઇલાજોથી ઘણા કેસો સાજા થાય છે.

કેટલાકો દરરોજ ચાલુ એનીમા લેવાની ટેવ પાડે છે, પણ એ ટેવ સારી નથી. આથી આંતરડાંની સંકોચાવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, અથવા તો લાંબે વખતે નાબુદ થાય છે, અને તેથી કુદરતી રીતે જારી રહેતો નથી અને રોગીના લેવા નો એનીમાડ માગી

પણ બહાર આવી શકતું નથી. એટલા માટે દરરોજ એનીમા લેવાની આદત પાડવી નહીં.

“ For the attainment of health, strength, activity and longevity, you will not succeed unless you keep your body clear of all dead and clogging matter and this can only be accomplished through Nature's method (and not by drugs).”

જરથોસ્તી ધર્મનો સેનીટરી કોડ. (વંદીદાદ.)—જરથોસ્તી ધર્મના કેટલાંક ફરમાનો અથવા રિવાજો જોકે હજારો વરસ ઉપર બહાર થયાં હતાં, તે છતાં તેઓ આજના આગળ વધેલા સુખશાંતિના નિયમોને પુરેપુરાં અંધણેસ્તાં થઈ પડ્યાં છે.

આ સઘળાંનો મુળ પાથો “અશોઈ” એટલે દરેક બાબદની સફાઈ-સુઘડાઈમાં સમાઈ ગયો છે.

દાખલા તરીકે—

રોશની અને તડકાંને પસંદ કરવું; અંધારૂં અને અંધારી અને ગલીચ જગાથી દુર રહેવું; હવા, પાણી, જમીન અને ખોરાકનો બગાડો કરવો નહીં; પાણીમાં જો કોઈ નસો પડે તો તે દુર કરીને ધોળી નાખવું. જો કુવામાં પડે તો તે ગાળી કાઢીને થોડા દિવસ પડત નાંખવો; મોઢાંમાં આંગળાં લેવાં નહીં અથવા નખ કરડવાં નહીં. ઇંત્રોનેનાં છોકરાંઓને જોઈને આ નજીસ ટેવ આપણામાં દાખલ થઈ છે, અને માખાપોએ પોતાનાં છોકરાંઓની આ ગલીચ ટેવ છોડાવવાને ખતીલી કોશેશ કરવી જોઈએ છે. એક તંબલરમાંથી જુદા જુદા ઘણીઓએ તે તંબલર સાફ કર્યા વગર પાણી પીવું નહીં. શરીરની, કપડાંની, ખોરાકની અને ઘરબારની અને તેની આસપાસની જગાની સફાઈ રાખવી. ખરાબ ખોરાક ખાવો નહીં. નસાથી દુર રહેવું. બાલ અને નખ ઘરમાં નહીં નાખવાં. હજીમત કરાવ્યા પછી નાહ્યા વગર રહેવું નહીં. જેઓ હજીમ પાસે હજીમત કરાવતા, અથવા દાઢી ખોડાવતા હોય તેઓએ હજીમનો સાબુ, ઘ્રશ, નીખ્યો અથવા અસ્ત્રો વાપરવો નહીં. પણ આ સઘળું પોતાનું જ રાખવું અને તેનોજ ઉપયોગ કરવો. હજીમની આ વસ્તુઓના ઉપયોગથી ઘણી વેળા આમડીના અને બીજાં દરદો થાય છે, અને તેના અટ-

કાવને માટે આ વસ્તુઓ પોતાનીજ વાપરવામાં ઘણો ફાયદો છે. વળી આ સઘળી પોતાની ચીજો પણ ઘણી સફાઈદાર રાખવાની સંભાળ લેવી. માથું ઢાંકેલું રાખવું. ઉઘાડે પગે ચાલવું નહીં. હાજતે અને ખહાર જઈ આવ્યા પછી અને જમ્યા અગાઉ મોઢું હાથ સાફ કરવા, અને કસતી કરવી. ઓરતોની માસીક બીમારી વેળા અને સુવાવડ વેળા તેઓને આસાએશ આપવી, અને સાફ અને ભીનાસ વગરની જગાએ બેસાડવી. ઓરતોની આવી અડચણ વેળાએ સઘળી ચીજો લોખંડની અથવા ધાતુની વાપરવી. આતશને અવાવ કરવો નહીં. આ ફરમાનને નહીં માન આપ્યાથી આપણામાં બીડી પીવાની બદ્દી દાખલ થઈ છે. બંદગી કરતી વખતે સુરજ અથવા આતશની સામે ઉભા રહેવું એથી રોશની અને તડકાંનો લાભ મળે છે. રૂવાનને પથ્થરની લાદી ઉપર મુકવું. રૂવાનને ઉપાડી લઈ જવાને માટે લોખંડનીજ ગેહુન વાપરવી અને નસીસાલોએ હાથે પેવંદ બાંધવા. રૂવાનના સંબંધમાં આવ્યા પછી નાહવું. રૂવાન લઈ જતી વખતે પાંચદસ્તે જનારાઓએ થોડાં પગલાં દુર ચાલવું. જ્યાં રૂવાન રાખવામાં આવ્યું હોય ત્યાં આતશ રોશન રાખવો. આથી ખરાબ હુવા નીકળી જાય છે અને તાજી હુવા દાખલ થાય છે. મરણ જીવન તેમજ શાદી રામશણી વેળાએ સફેદ પોશાક પહેરવો. આજે તેમ હોસ્પિટલોમાં કરવામાં આવે છે. રૂવાન માટે વપરાયલાં કપડાં પહેરવાના કામમાં લેવાં નહીં. મરણ પાછળ ગમગીની કરવી નહીં.

Trouble not yourself but be of good cheer. We shall meet in heaven where we shall be sure to live and love together in joyful bliss eternally.

પાંચદસ્તથી આવીને નાહવું. મરણ પામેલા માણસને જમીનમાં દાટવાં નહીં, પણ દુખમેનશીન કરવાં. ઉડતા રોગની બીમારીવાળા માણસોને અલાહેદાં રાખવાં. ઘરમાં થુકવું નહીં. હીંદુઓમાં આવી બાધ નહીં હોવાથી તેઓના ઓરડાઓ, દાદરો, અને ચાલો ઘણી નજીસ હાલતમાં રહે છે. મોઢાંના છાંટા ઉડતા અટકાવવાને મોખેદ સાહેબો ભણતી વખતે પદાંન બાંધે છે, જેમ હાલ હોસ્પિટલોમાં ઓપરેશન કરતી વેળા મોઢાં આગળ બાંધવામાં આવે છે. “ઉત્તમ ખેતી”—આથી કસરત, ખુદ્દી હુવા, સંતોષી જીંદગી

મળે છે. પરણેલી જીંદગી—પરણેલી જીંદગી આંકોશવાળી રહે છે અને એકલપેટઈ દુર કરે છે. પરણેલાઓએ પોતાની ચિંતા દુર કરવા અને પોતાના ખચ્યાંના લાલ માટે જીંદગીનો વીમો ઉતરાવવો જોઈએ છે.

આ ફરમાનો પ્રમાણે જેઓ ચાલશે તેઓ ખંચીતજ સુખી અને તનદુરસ્ત રહેશે.

શહેરની સફાઈ અને શહેર સુખાકારી—જેમ આપણી પોતાની તનદુરસ્તી માટે સારી હવા, સ્વચ્છ પાણી, સારો ખોરાક અને સુખાકારીભર્યા મકાનોની જરૂર છે, તેમજ આખાં શહેરની સુખાકારી માટે પણ આ ચીજો અવશ્યની છે. જો એમાં કોઈ પણ એક ચીજની ખામી પડી તો શહેરની આરોગ્યતા સારી રહેશે નહીં અને તેનું મરણુ પ્રમાણુ જોઈએ તેના કરતાં વધારે આવશે. આ સઘળી ચીજોમાં સ્વચ્છ હવા પહેલી જગા લે છે અને તે મેળવવા માટે પહેલું ધ્યાન શહેરના દરેક ભાગ અને ગલી ગુચીઓ અને એટલી સફાઈદાર રાખવી જોઈએ. આ સફાઈનો આધાર જેમ મ્યુનિસીપાલીટી ઉપર રહે છે તેમ આપણી પોતાની ઉપર રહે છે, અને તેથી જ્યારે મ્યુનિસીપાલીટી વાળી ઝાડીને શહેર સાફ કરે ત્યારે તેજ પળે અથવા થોડા વખતમાં આપણું રસ્તાઓ મોઢાલાઓ અને ગલીઓમાં ઢગલાખંધ કચરો નાખીને શહેરને એબલગામનું કરી નાખ્યે છીએ. જ્યારે મ્યુનિસીપાલીટી સવાર અને સાંજના દરરોજ બેવાર કચરો કાઢી નાખે છે તે છતાં આપણી ખરાબ ટેવને લીધે આપણા શહેરની ગલીઓમાં અને મોઢાલાઓમાં કચરાના ઢગલા જોઈએ છીએ, અને જ્યારે આપણે તેને માટે ફરિયાદ કરીએ છીએ ત્યારે મ્યુનિસીપાલીટી આપણને વાજળી રીતે રસ્તાઓ ઉપર કચરો નાખવાની આપણી ગલીય ટેવને માટે ઠપકો આપે છે, અને તે ઠપકાને માટે આપણે લાયક નથી એમ તો કોઈ પણ કહી શકશે નહીં. દિલગીરી સાથે કબુલ કરવું પડે છે કે આપણા જેવી સુધરેલી અને ભણેલી કોમ પણ આ ખરાબ ટેવથી નીરાળી નથી અને તેને માટે આપણને કોરપોરેશનમાં વારંવાર શરમાવું પડે છે. આપણા લોકો એમ સમજતા લાગે છે કે આપણા ઘરનો કચરો વાળી

ઝાડીને બહાર રસ્તામાં ગમે તેમ અને ગમે ત્યાં નાખવો, એટલે આપણી અને આપણા ઘરની સઘળી “બલા” દુર થઈ ગઈ. પણ તેઓ એમ સમજી શકતા નથી કે આ મહોલ્લાની “બલા” આપણને હંમેશાં ગળે વળગેલી રહે છે. જો મહોલ્લા સફાઈદાર હશે તોજ આપણી આસપાસની હવા સાફ રહેશે, અને તેવી સાફ હવા આપણા ઘરમાં ફાળવ થઈ, આપણા દમમાં પણ તેવી સારી હાલતમાં જશે, પણ જો મહોલ્લાઓ અને આપણી ગલીઓ ગલીચ હાલતમાં ચાલુ રાખશું તો આપણી આસપાસની હવા પણ એવીજ રીતે ગલીચ થઈને આપણી તનદુરસ્તીને નુકસાન કરશે. આ નિયમ જો આપણા લોકો ધ્યાનમાં રાખશે તો શહેરને સફાઈદાર રાખવામાં તેઓ ઘણો મોટો ફીસ્સો આપશે અને તેનો લાભ આપણને પોતાનેજ મળશે.

આપણામાં વાસણ માંજવાને માટે દરરોજ રાખ, વહેર, અથવા માટી વાપરવામાં આવે છે, અને આ સઘળું વાસણો ધોયા પછી, મોરીઓ મારફતે આપણી ગટરોમાં જાય છે. આ રીતે મુબઈના સઘળાં ઘરોમાંથી, દરરોજ સેંકડો ગાડાં જેટલી રાખ અને વહેર આપણી ગટરોમાં જાય છે, અને તેથી આપણી ગટરો ભરાઈ જાય તો તેમાં નવાઈ જેવું કંઈ નથી. આનો ઉપાય આપણા પોતાના હાથમાં છે. જો સઘળા રહેવાસીઓ એવો ઠરાવ કરે કે, વાસણ માંજતાં જે રાખ અને વહેર વપરાય, તે એકઠો કરીને મોરીને બદલે બહાર કચરાની પેટીમાં નાખવો તો આપણી ગટરોની સ્થિતિમાં તેમજ આપણી તનદુરસ્તીમાં ઘણો સુધારો થાય.

શહેર સુખાકારી માટે જોઈતાં સાધનો—સફાઈ-સુધડાઈ અને સારી ગટરો ઉપરાંત આપણને સ્વચ્છ અને પુરતું પાણી, ભેજ-સેજ વગરનો ખોરાક, રોશની, જાહેર બાગો, અથવા ખુલ્લાં ચોગાનો, સ્વચ્છ દુધ, કસરતશાળા, ખીમરી અટકાવવાના ઇલાજો, લોકોની અજ્ઞાનતા દુર કરવા મુજ કેળવણી, ગીચ વસતી ઓછી કરવાના ઇલાજો અને ગરીબ લોકો માટે નાહવાની તથા કપડાં ધોવાની જગાઓ પુરી પાડવાની જરૂર છે.

છેલ્લે આપણે એટલુંજ કહીશું કે દુઃખદરદો સાબં કરવાની કોશેશ કરવાને બદલે, તેઓનો અટકાવ કરવાની કોશેશ કરવાની જરૂર, આપણી પોતાની તેમજ મ્યુનિસિપાલિટીની

છે, એ જો ધ્યાનમાં રાખવામાં આવશે તો આપણા શહેરની સુખા-
કારીમાં ઘણો આવકારદાયક સુધારો થશે, અને તેનો લાભ આપણને
પોતાને અને આપણાં કુટુંબ પરિવારને મળશે.

આ સઘળાં વિવેચનનો સાર અને સંક્ષેપ—આ સઘળાં
લખાણોનો સામટો સરવાળો એજ છે કે જો તમે તનદુરસ્ત રહેવા
માગતા હોવો અને તમારી આસપાસનાઓની એટલે શહેરની તનદુરસ્તી
જાળવવા માગતા હોવો તો નીચલા કાનુનો ઉપર પુખ્ત ધ્યાન આપો.

૧. ખુલ્લી અને સ્વચ્છ હવા, રોશની અને તડકું. ૨. સ્વચ્છ
પાણી. ૩. સાદો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક; જરૂર વેળા અપવાસ.
૪. ઝાડાની સફાઈ, પુરતી ઉંઘ, કસરત. ૫. શરીરની, કપડાંની, ઘર-
ખારની અને ઘરની આસપાસની સ્વચ્છતા. ૬. ખુલ્લું હવાવાળું
મકાન. ૭. રોજની નિયમીત બંદગી. ૮. મનશની, ગવશની અને
કુનશનીનાં ફરમાન પ્રમાણે ચાલવું, અને નેક, લલા અને પરમાર-
થી થવું.

જોકે આપણે ભુલતાં-ચુકતાં આદમીઓને માટે આ ત્રણ ફર-
માનો પ્રમાણે ચાલવાનું બીકટ છે તે છતાં તે પ્રમાણે બનતાં સુધી
ચાલતા રહેવાથી આપણે સુખી અને તનદુરસ્ત રહીશું.

જે દિવસે ખુદાતાલાની બંદગી નહીં થાય, જે દિવસે ખુલ્લી
હવામાં ફરવા નહીં જવાય, જે દિવસે કસરત નહીં થાય તે દિવસે
તમે ખુદાતાલાનો તકસીર અથવા ગુનાહ કર્યો એમ માની લેજો અને જો
તમે આ ગુનાહ કોઈપણ દિવસે નહીં કરશો તો યાદ રાખજો કે તમે તન-
દુરસ્ત રહેશો.

છેલ્લે વાંચનારાં સર્વે આનુઓ અને ગ્રહસ્થોને તનદુરસ્તી, આખાદી
અને સુખ-શાંતિ ઇચ્છીને આ બાબદ અત્રે ખતમ કરીશું.

વહાલાં માતાજી

બાઈ રતનબાઈ બમનજી પેસ્તનજી માસ્તરની

અશો યાદમાં,

તેમના તાબેદાર બેટા

દીનશાહ બ. માસ્તરે

આ ચોપાનિયું અર્પણ કર્યું છે.

વધારો.

“Experience has shown that in the past two meals a day met the demands of appetite in all fully-grown individuals, men and women including expectant mothers. A 16th century proverb says:—‘To rise at six, dine at ten, sup at six, go to bed at ten, makes a man live ten times ten’ The ancient Greeks, the finest people, physically and mentally that ever lived, ate but two meals a day” Major Dr. Reginald Austin, R. A. M. C., M. R. C. S. (Eng.) A two or three mile brisk walk daily in fresh air and sunshine (with a little run now and then) is an exercise par excellence and is within the reach of every one. Exercise sufficiently each day to induce perspiration and moderate fatigue. Exercise should be continued until the person is moderately tired but never until he gets worn out. Indigestion is chiefly caused by people asking the stomach to chew food when God has put teeth into the mouth.

પરવરદેશારે માણસને ખોરાક ચાવવા માટે દાંત આપ્યા છે પણ તે ફરજ હોજરી ઉપર નાંખવાથી મંદોકાણુ વળે છે. રાઇ, મરચાં, મરી, સરકો, અચાર વગેરે મસાલો નાખેલો તીખો ખાટો ખોરાક ખાવાથી દુઃખ દરદ થાય છે. ચાહ કાફી ખોરાક જેરવાની શક્તી નબળી કરે છે. Milk should be sipped slowly. Milk is a food and consequently should not be gulped down.

શ્રીજાનું છોડી પાડ્યાખ કુસ્તી કરી કુદરતી હાજતે જવું. સવારમાંજ ઝાડે જવાની ટેવ સારી છે. એથી પેટ સાફ થાય છે અને કબજાયાત થતી નથી. કુદરતી હાજત—ઝાડા પીસાળની ઇચ્છા—ને કદી અટકાવવી નહી. ઝાડો, પીસાળ, પરસેવો શરીર અંદર નહી જોઇતી ખરાબ વસ્તુ છે તેને શરીરમાં દાખી રાખવાથી શરીરમાં દુઃખ દરદ થાય છે માટે સવારના તેમજ દીવસ રાતે જ્યારે જ્યારે ઝાડો પીસાળ કરવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે ત્યારે તુરત મલમુત્રનો ત્યાગ કરવો. જુખ નહી હાય તોખી જો તમે ખાવો

તો ખોરાક પચે નહીં અને હોજરીમાં કાહે તેમાંથી લોહીનો અગાડો થઇ ગંભીર દુઃખદરદો પેદા થાય છે. તેથી—(કોઇથી કારણસર જેવા કે, ખીમારી, ઉદાસી, ગુસ્સો, ઉસ્કેરાત, અથવા થાક)—જ્યારેથી **ભુખ નહીં હોય** ત્યારે અપવાસ કરવો. એક, જે ભોજનનો અપવાસ કરે જેથી પાછો તળીયતમાં સુધારો થશે. ‘શીઝીકલ કલચર’ પતરાના દાખડામાં પેક કરેલો અને અરકમાં રાખેલો ખોરાક, પેતંત ખોરાકો, પેતંત દવાઓ, ગોળીઓ ખાવામાં ઘણોજ જોખમ છે. **તાજ** અને **સ્વચ્છ** ખોરાક ઉપરજ ગુળરો કરવાથી તનદરોસ્તી સારી રહે છે. લોહીને સ્વચ્છ રાખવા રોજ ખારે માસ તુરતના જન્મેલા બાળકથી તે સઘળી ઉમરના આસામીઓએ છુટથી વારંવાર (ખાતી વખત સીવાય) દીવસ રાતના કોઇથી વખતે પાણી પીવાની ઘણીજ જરૂર છે. બુવાનીમાં જે બાઈએ તે મોટી ઉમરે અને ઘડપણમાં ચાલુ રાખવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. સ્વપ્ના વગરની મીઠી શાંત ઉંઘ આવે તે માટે જીજાને જવાની ચાર કલાક અગાઉ રાતનું ખાણું ખાઈ લેવું.

There are certain emotions such as hope, faith, courage (with caution) love and cheerfulness which exercise highly beneficial influence on all the bodily functions promoting good digestion, active and equable circulation, perfect assimilation. Laugh and grow fat is a homely adage which embodies a practical truth. Cheerfulness of mind promotes every natural function. On the other hand despair, gloom, fear are highly depressing emotions which produce disease through the deleterious effects of these mental states upon the action of heart, stomach and other vital organs. **Cast away all anxiety and keep your mind easy.** For the healing as well as for prevention of disease a cheerful mind is all important. Laughter is a factor in the banishing of ill-health. Laughter has been recognised as medicine par excellence. Dubois and Coue say :—‘Do not spend your time in thinking of illness for if you have no real ones {you will create artificial ones’. **FORGET disease. FEAR of sickness, FEAR of infection has EVIL effects on health. It must be**

distinctly recognised that all spiritual stains selfishness, pride, hatred envy, anger, uncharitableness, passion, have disadvantageous influence on the body. It is in living together in mutual love that the happiness of man consists and on this his health also greatly depends. Have a disposition that carries with it sweetness, calmness, courage, hope, happiness. The destructive craze for riches and luxury favours the occurrence of insanity. Nothing is so fitted to unbalance and weaken the nervous system as to be wholly taken up with the pursuit of pleasure. Persons who lead a simple natural mode of living are less prone to insanity. Genuine prayers for the common good are beneficial to health. Cultivation of contented and thankful spirit, reasonable humility, and a determination not to let the pin-pricks of life upset them would prevent unsoundness of mind—Dr. Hollander

જે માણસના મનમાં ક્રોધ, ક્રોંતા, કપટ, અદેખાઇ, બળાપો, ઉદાસી, શીકર ચીંતા હોય તે સારી તનદરોસ્તી ભોગવી શકેજ નહીં.

બાલકની તને સગતા આગેવાન સનાધીકારીઓ જાણાવે છે કે નાના બુલકાંઓને દર એ કલાકે દુધ પાવાનો જે રીવાજ છે તે બુલ ભર્યો છે. એક વખત પાંચવું દુધ અરાયર જરપટ થાય અને અચ્ચુ નીરાંતે ઉંઘી શકે તે માટે બીજી વખતનું દુધ આપવા અગાઉ વચમાં ચાર કલાકનો ગાસો નાખવાની જરૂર છે. વળી નવી ગેટવાળુ મુજબ બુલકાંઓને રાતના આઠ કલાક કાંઈપી ખોરાક વગર ઉંઘાઈ રહેવાની ટેવ પારવામાં આવે છે તેથી બાળકની તનદરોસ્તીને મોટો લાભ થાય છે. બાલક રાતના ઉંઘમાંથી ઉઠે તો દુધને અદલે ફક્ત પાણી પાવું જેથી બાલક રાતના ઉંઘમાંથી ઉઠવાની ટેવજ ઠોડી દેશે. તેઓને રાતના દુધ પાવાથીજ એ ત્રણ વખત ઉંઘમાંથી ઉઠવાની તેઓને ટેવ પડે છે. બાલકને તેની માતાનાજ દુધ ઉપર ઉછેરવાથી સારા પરિણામ આવે છે. માતા પોતાની સગવડ પ્રમાણે દુધ પાંચ અથવા અચ્ચુ ગમે તે કારણથી રહે તોપણ તેને દુધ પાદનજ મુગ્ય રાખવાની કેશેશ કરવામાં આવે તો તેથી બાલકની પાચનક્રીયા તેમજ તનદરોસ્તીને નુકસાન થાય છે. બાલકને વખતસર કાંઈપી દોડાદોડી વગર ધીમે ધીમે દુધ પાવું જોઈયે. ચોવીસ કલાકમાં ફક્ત પાંચ વખત દુધ પાવું.

બાળકનો સુખવાસી તનદરેરત દેખાવજ થોડા વખતમાં સધલાની
 ખાતરી કરી આપશે કે એને બદલે ચાર ચાર કલાકે બાલકને ખોરાક
 આપવાની નવી રીત માતા તેમજ બાલકને માટે લાભકારી છે.
 બાલકના જનમથીજ તેનું મોઢું માગાએ સાફ કરતા રહેવું જોઈએ. દરેક
 ધાવણ પછી સ્વચ્છ પાણી અને ખરબચડા કપડાથી મોઢું સાફ કરવું
 જોઈએ. ઘણી કાળજી લઈ બચ્ચાનું નાક, મોઢું, જીભ સ્વચ્છ
 રાખો ! પારસી સ્ત્રીઓમાં વીચીત્ર વહેમ પેસી ગયો છે કે બચ્ચુ વરસનું
 થાય નહીં ત્યાં સુધી તેને પાણી પવાય નહીં !!! આ જાતની મુરખાઇભરી
 અને કુદરતના નીચમોની ઠેકડી કરનારી રીત શીખલી પારસી સ્ત્રીઓના
 ભેગમાં કેમ પેવશ થઇ તે સમજ પડતું નથી. ધાવતાં બચ્ચાને વારંવાર
 પાણી પાવાની ખાસ જરૂર છે. પાણી પાવાથી બચ્ચાનો ઝાડો પીસાય
 સાફ થાય છે અને બચ્ચું તનદરેસ્ત રહે છે. ગરમ દુધ ઠંડુ કરવા રકા-
 ખીમાં નાંખવું યા પાંખાથી ઠંડું કરવું પણ કદીથી કુકથી એટલે દમ રસ્તે
 નીકળતી ઝહેરી હવાથી ઠંડુ કરશો નહીં. શરીર અંદરની ઝહેરી હવા
 દુધમાં કુકયાથી બચ્ચાને તાપ લાગુ પડે છે. કદીથી બાળકને ‘બાહુ’
 કહી બીધરાવવું નહીં કારણ કે તેથી સખત બીમારી થાય છે. ઘણી
 વાર નાના ભુલકાંઓ મન મુકીને ખાતા નથી ત્યારે માખાપનો જીવ રંજીદા
 થાય છે કે રખેને એને કાંઈ થયું હોય—રખેને એની તળીચીત બગડી હોય
 એમ ધારીને તેઓ ચીંતા કરે છે. પણ એવી ચીંતા કરવાની કશી જરૂર
 નથી. બચ્ચું ખાય નહીં ત્યારે ઘણા માખાપો જળરીથી ખવાડે છે—ભુખુ
 સુધ ગયું હોય તો ઉંઘમાંથી ઉઠાડીને જમાડે છે. પણ માખાપની એ રીત
 ખોટી છે અને તે બાલકોના હકમાં નુકસાનકારક છે. કાલે તે ત્યાં એક પુરૂં
 ફરજંદ હોય ત્યારે તો ધરાપરાનું પુછવુંજ શું ? બચ્ચું જરા માઢું પડ્યું
 કે એકેક પછીનાઓ આવીને તેને પસવારી પતાવી જાય. બાલકની ભુખ
 ભાંગી જવાનો તે એક સખત છે. બધાં આવીને લલો પપો કરે તે બાલકને
 ગમે છે, અને ઘણીવાર તે આ કારણથી ખાવાને ના પાડે છે. બાલકોની
 ભુખ નહવા કારણથી જતી રહે છે પણ માતપીતા તો તેને ભુખ નહીં
 હોય તે છતાં દાગોળાંપીને ખરાડવા માગે છે. દીકરો બોણું નહીં ખાતો
 હોય તો માયજી કહેશે ‘ચાલ લે આપ નાનખટાઇ લે નહીં તો પેલી
 જલેઓ છે તે ખા’ ! માતપીતાની આવી રીતથી એ રીતના બગાડો થાય
 છે. બચ્ચું જાણી જાણે રાખેતાનો ખોરાક લેવા ના પાડે છે કે જેથી
 માતપીતા કાંઈ મોઢાઇ ખવાડે. બીજે બગાડો એ છે કે ભોજનનું બદલે
 મોઢાઇ ખાવાથી બાળકની પાચન શક્તિ બગડે છે—બચ્ચુ ખોરાક નહીં લે

તે વખતે તેને મીઠાઈ ખવાડવાની લાલચ દેખાડવી યા જળ્યરીથી ખવાડવું તેના કરતાં તે બચુ ચોવીસ કલાક કાંઈખી ખોરાક વગર માત્ર પાણી ઉપર રહે તે હઝાર દરજ્જે બહેતર છે. બચુ ચોવીસ કલાક ખોરાક વગર રહે તેથી તેને કાંઈ નુકસાન થતું નથી. એટલુંજ નહીં પણ તેની હોજરીને તેમજ પાચનક્રીયાના ખીજ અવયવોને આસાયસ મલવાથી બાળકને ફાયદો થાય છે. Do not force a child to eat when he does not want food. કોઈખી સંજોગો વચ્ચે માળાપે એક વાત ખુબ ગોખી રાખવી જોઈયે અને તે એ કે બાલક જ્યારે ખોરાક નહીં લે ત્યારે કાંઈખી ગડબડ કરવી નહીં યા બાલકને એકને બદલે ખીજ ચીજ ખવાડવાની કેસેસ કરવી નહીં. બાળકના મન ઉપર મજબુતીથી એવું દસાવા દેવું જોઈયે કે તે બોજણ નહીં લે તે બનાવ ઘણોજ સાધારણ છે અને તે માટે કાંઈ ખાસ કાલજ દેખાડવાની યા કાંઈ ઉપાય લેવાની જરૂર નથી. એવી રીતે કામ લેવાથી બાલકની કુદરતી ભુખ જલદીથી પાછી ફરશે અને માતપીતા માટે ચીંતા રાખવાનો કાંઈ સખખ રહેશે નહીં. વળી રોજ છોકરાઓને ચોખ્ખી હવામાં ફરયે ફરવાહરવા મોકલવાજ જોઈએ જેથી લેઓને ભુખ લાગે અને તનદરોસ્તી સારી રહે. “Health Review”.

Sweating out a fever સલેખમ યા સરદી થાય અથવા તાપ જેવું લાગે તેનો ઉત્તમ ઇલાજ એ છે કે નેતરની ખુરસી ઉપર સુકકો તુવાલ પાંચરી ખીમારને કપડા કઢાડી ગેસાડવો. ખુરસી તથા ખીમારની આસપાસ ગળાં સૂધી ગરમ ધાલણીઓ વીતાલવી અને ખુરસી નીચે ઉકલતાં ગરમ પાણીની બાલદી મુકવી અને ગરમ પાણીની વરાળનો બાફ આખા શરીર ઉપર મંદર મીનીત લેવો (વધુ નહીં) અને ખુબ પરસેવો પારવો જેથી ખીમારને તુરત આરામ થશે. પછી બીજાને જમ ગરમગરમ પાણી ખ્યાલુ ભરી પીવું, ઝાંડો સાફ આવે તેવો જુલાખ લેવો અને અપવાસ કરવો. થાકો ગયલા અને પરસેવાથી બીખ્યલા દીલ ઉપર ઠંડા પીણાઓ પીવાથી અથવા પવનના સપાટા લાગતા રહેવા દેવાની મુખાર્થથી અને પરસેવો અટકાવ્યાથી સરદી અને ફેફસાના ખલેમ દરદો થાય છે.

પીસાખમાં થતી રેતી યા પથરી પીસાખ સાથ બહાર નીકલતી વખતે સખત દુખારો થાય અને હોજરી આતરડામાં બગાડો થવાથી યા કબજ-યાતથી યા ખોરાક લેવામાં અતેજ થવાથી આતરડામાં દુખારો અથવા ચુકો થાય તો નાહવાના મોટા પતરાના ટપ્પમાં અથવા ખીજ કોઈ ઉંડા વાસણ-માં ગરમ પાણી નાખીને તે વાસણ અરધું ભરવું અને તે પછી સદરા સીવાય સઘલા કપડા કાઢી નાખીને કમર સુધીનો ભાગ પાણીમાં ડુબે તે

અમાણે ગરમ પાણીના વાસણમાં બેસવું. દુખારો નરમ પડે ત્યાં સુધી (અથવા તો જીવ ફરી આવતો હોય તેવું કાંઈ લાગે ત્યાં સુધી) ગરમ પાણીમાં બેસવું. બહાર નીકલવા પછી દુખતા લાગ ઉપર ગરમ પાણીની કાથલી મેલીને સેક કરવો અથવા કમર ઉપર પંદર મીનીટ રાખવું પહેલેરત મેલવું.

ગલામાં સરદી—Sore throat—માટે ઉત્તમ ઇલાજ એ છે કે એક હાંડીમાં ઘણું ખખરતું પાણી ભરવું અને તે ઉપર પતરાની મોટી ગલણી ઢાંકવી અને ગલણીની નળી મોઢામાં છેક અંદર લેવી જેથી નળીમાંથી નીકળતો ગરમગરમ બાફ ગળાની અંદર લાગે. રાતના ઘરમાંની ગરમ હવામાંથી અચ્છુચ ઠંડી હવામાં બહાર નીકલવાથી સરદી લાગી જાય છે. બરફ સાથના ઠંડા પીણા, આઇસક્રીમ, તનદરોસ્તી માટે ફાયદો કરતા નથી. ઉંચી એડીના યુત તથા કમરે ટાઇટ પટાની મોઢકાણે સ્ત્રીઓને બીતરના અનેક દરદો થાય છે. યુતની એડી જેટલી નાની હોય એટલું સારું.

જ્યારે ખોરાક બરાબર જરૂર પડે તો નથી અને નીચમીત હાજત થતી નથી ત્યારે પેટમાં ખોરાક કહોવા માંડે છે જેથી શરીર નાદરસ્ત માલમ પડે છે, ભુખ લાગતી નથી, માથું દુઃખે છે અને તાપ થાય છે. આવી વખતે ખોરાક બીલકુલ લેવોજ નહીં. તુરંત ખોરાક ઉપરથી હાથ ઉઠાવવો. એ ત્રણ દીવસ કાંઈપણ ખાવું નહીં પણ અપવાસ કરવો, ફક્ત પાણી ઉપર રહેવું, પેટ સાફ લાવવા એનીમાનો ઉપયોગ કરવો કે જેથી બધો કચરો બહાર નીકલે, ગરમ પાણી પીવું અને તબીબતમાં સુધારો થાય અને ભુખ લાગે ત્યારે કુટનો રસ, થોડી સ્વચ્છ તાજી જાસ, યા થોડા ગરમ દુધનો ખોરાક ચાલુ કરવો અને બહુ રફતે રફતે હમેશના ખોરાક ઉપર આવવું.

To feed a patient during illness when appetite is absent is harmful in the extreme. Temporary complete abstinence from food, the patient living on nothing but plenty of water and orange juice till there is once more a healthy appetite is the best cure for a host of diseased conditions such as fevers, colds, dyspepsia, depression, headaches, etc.

બરબટલાના કામમાં ઘુટાવાથી મનને અને તનને બરો ફાયદો છે. ત્યારેજ તનદરોસ્તી સારી રહે. જીવાનું બાનુઓને ધરના જીદા જીદા કામોની

